

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУ Шиловская СШ
_____ /О.В.Юкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
«БАСКЕТБОЛ»
основного общего образования
5-9 КЛАССЫ
2023-2024 учебный год

РАССМОТРЕНО

на заседании

педагогического совета

Протокол № 1 «29»08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ /Н.А.Ивленикова

« » _____ 2023г.

Содержание курса программы внеурочной деятельности «Баскетбол» по классам

* Р – развивать;

* З – закреплять;

* С – совершенствовать.

№	Учебный материал	Класс						
		5	6	7	8	9	10	11
Основы знаний (в процессе тренировочных занятий)								
1	Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях	•	•	•	•	•	•	•
2	Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приёмов	•	•	•	•	•	•	•
3	Тактические действия в баскетболе	•	•	•	•	•	•	•
4	Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.	•	•	•	•	•	•	•
Передвижения и остановки без мяча								
1	Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево	Р	З	З	С	С	С	С
2	Бег: лицом вперёд, приставными шагами в стороны, вперёд и назад, спиной вперёд. Скоростные рывки из различных и. п.	Р	З	З	С	С	С	С
3	Остановки: двумя шагами, прыжком	Р	З	С	+	+	+	+
4	Прыжки, повороты вперёд, назад	Р	З	С	+	+	+	+
5	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+	+	+
Ловля мяча								
1	Двумя руками на уровне груди	Р	З	З	С	+	+	+
2	Двумя руками «высокого» мяча				Р	З	С	С
Передача мяча								
1	Передача двумя руками от груди на месте и в движении	Р	З	З	С	С	С	С
2	Передача мяча одной рукой от плеча				Р	З	С	С
3	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола				Р	З	С	С
4	Передача мяча двумя руками сверху					Р	З	С
5	Передача мяча одной рукой снизу вперёд						Р,З	С
6	Передача мяча одной рукой снизу назад						Р,З	С
7	Передача мяча одной рукой из-за спины						Р,З	С
Ведение мяча								
1	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	Р	З	З	С	С	С	С

2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения		Р	З	С	С	С	С
3	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	Р	З	З	С	С	С	С
4	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку		Р	З	З	С	С	
5	Ведение мяча с изменением направления движения	Р	З	З	З	С	С	С
6	Ведение мяча с обводкой препятствий		Р	З	З	С	С	
Подбор мяча								
1	Перехват мяча в нападении, на чужом щите.	Р	Р	Р	З	С	С	С
2	Перехват мяча в защите, на своём щите.	Р	Р	З	С	С	С	С
3	Коллективный перехват мяча.	Р	Р	З	С	С	С	С
Перехват мяча								
1	Перехват мяча при передаче.	Р	Р	З	З	С	С	С
2	Перехват мяча при ведении.	Р	Р	З	З	С	С	С
Броски мяча								
1	Бросок мяча двумя руками от груди с места	Р	З	З	З	С	С	С
2	Бросок одной рукой от плеча с места	Р	З	З	З	С	С	С
3	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения		Р	З	З	С	С	С
4	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке					Р	З	С
5	Штрафной бросок.			Р	Р	З	С	С
Отбор мяча								
1	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении		Р	З	З	С	С	С
2	Вырывание мяча из рук соперника			Р	З	С	С	С
3	Накрывание мяча при броске				Р	З	С	С
Отвлекающие приёмы (финты)								
1	С мячом		Р	З	С	С	С	С
2	Без мяча			Р	Р	Р	З	С
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом								
1	Сочетание приёмов без броска в кольцо	+	+	+	+	+	+	+
2	Сочетание приёмов с броском в кольцо	+	+	+	+	+	+	+
Тактические игры								
1	Индивидуальные действия в нападении и защите		Р	Р	З	З	С	С
2	Групповые действия в нападении и защите							
	• Взаимодействие двух игроков		Р	З	С	С	С	С
	• 2×1			Р	З	С	С	С
	• 2×2				Р	З	С	С
	• 3×2				Р	З	С	С
	• «Передай мяч и выйди на свободное место»		Р	З	З	С	С	С

	<ul style="list-style-type: none"> Взаимодействие в «тройках» «Малая восьмерка» 							Р	3	С
								Р	3	С
3	Командные тактические действия в нападении и защите <ul style="list-style-type: none"> Позиционное нападение Зонная защита 								Р,3	С
									Р,3	С
4	Двухсторонняя учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры и эстафеты										
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Игры развивающие физические способности	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Физическая подготовка										
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Судейская практика										
1	Судейство учебной игры в баскетбол		+	+	+	+	+	+	+	+

Тематический план «Баскетбол»

Тематическое планирование 1 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения	14
2	Верхняя передача мяча	12
3	Нижняя передача мяча	12
4	Ведение мяча	8
5	Броски мяча в кольцо	8
6	Подвижные игры и эстафеты	14
7	Физическая подготовка.	в процессе занятий

Тематическое планирование 2 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите.	9
2	Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении	9
3	Передачи мяча	12
4	Ведение мяча	8
5	Броски мяча в кольцо	14
6	Двусторонняя учебная игра	16
7	Физическая подготовка.	в процессе занятий

Тематическое планирование 3 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	16

2	Групповые тактические действия в нападении, защите	12
3	Передачи мяча	12
4	Ведение мяча	8
5	Броски мяча в кольцо	8
6	Двусторонняя учебная игра	12
7	Физическая подготовка.	в процессе занятий

Тематическое планирование 4 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
1	Ведение мяча	8
2	Перехват мяча	16
3	Броски мяча в кольцо	12
4	Передачи мяча	8
5	Двусторонняя учебная игра	8
6	Групповые тактические действия в нападении, защите	8
7	Командные тактические действия в нападении и защите	8
8	Физическая подготовка	в процессе занятий

Тематическое планирование 5-7 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
1	Передачи мяча	10
2	Перехваты мяча	10
3	Броски мяча в кольцо	12
4	Совершенствовать	8
5	Двусторонняя учебная игра	14
6	Групповые тактические действия в нападении, защите	8
7	Командные тактические действия в нападении и защите	6
8	Физическая подготовка.	в процессе занятий

Планируемые результаты изучения учащимися курса программы внеурочной деятельности.

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> • Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; • Готовность к преодолению трудностей; • Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма; • Ориентация на понимание 	<ul style="list-style-type: none"> • Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять простейшие комбинации; • играть по правилам в спортивные игры баскетбол; • самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования; • планирование занятий физическими упражне-

причин успеха во внеурочной деятельности.	безопасного поведения <ul style="list-style-type: none"> • Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований. 	ниями в режиме дня, организации отдыха и досуга.
---	---	--

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;

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.

**Календарно-тематическое планирование
1-3 год обучения (5-7 класс)**

№	Тема занятия	Дата	Часы
1	Стойка игрока и перемещение без мяча.	6.09	2
2	Приём и передача мяча	13.09	2
3	Открывание. Поиск свободного места на площадке.	20.09	2
4	Нарушения. Двойное ведение, фол, пробежка (пронос мяча), правила времени	27.09	2
5	Приём (ловля) мяча. На месте и в движении	4.10	2
6	Основная стойка в нападении	18.10	2
7	Тройная угроза (бросок, пас или ведение)	25.10	2
8	Пивороты, вышагивания	1.11	2
9	Остановки и старты	8.11	2
10	Выход на два шага	15.11	2
11	Ведение мяча (контроль, скорость, высота отскока, направление)	29.11	2
12	Виды ведения мяча	6.12	2
13	Ведение с сопротивлением	13.12	2
14	Передачи мяча	20.12	2
15	Бросок с места, подбор мяча	27.12	2
16	Бросок в движении без сопротивления, подбор мяча	10.01	2
17	Штрафной бросок	17.01	2
18	Добивание при промахе	24.01	2
19	Финты	31.01	2
20	Основная защитная стойка	7.02	2
21	Перемещение игроков в защите	14.02	2

22	Защита против игрока с мячом	28.02	2
23	Защита игрока без мяча	6.03	2
24	Оборонительная тактика	13.03	2
25	Подбор мяча в защите	20.03	2
26	Перехват мяча, отработка атак 1:0, 2:0, 2:1, 3:2	27.03	2
27	Агрессивная защита	3.04	2
28	Игра 1×1	17.04	2
29	Игра в формате 2×2	24.04	2
30	Игра в формате 3×3	1.05	2
31	Игра в формате 4×4 и 5×5	8.05	2
32	Зонная защита	15.05	2
33	Атака против зонной защиты	22.05	2
34	Работа над ошибками. Учебные игры.	29.05	2
ИТОГО			68

**Календарно-тематическое планирование
4-5 год обучения (8-9 класс)**

№	Тема занятия	Часы
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 скрестным шагом и приставным.	1
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным 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.	1
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1
32	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1
33	Ведение мяча со сменой ритма движения	1

34	Ведение мяча с изменением направления движения	1
35	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1
36	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1
37	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1
38	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.	1
39	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.	1
40	Передачи мяча в игре.	1
41	Передачи мяча в игре.	1
42	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1
43	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1
44	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1
45	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1
46	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1
47	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1
48	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1
49	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1
50	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1
51	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1
52	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1
53	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1
54	Индивидуальные действия в защите в игре.	1
55	Индивидуальные действия в защите в игре.	1
56	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	1
57	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1
58	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1
59	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1
60	Броски мяча в корзину после передач.	1
61	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1
62	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1
63-65	Стритбол. Игра по правилам	3
66-68	Учебная игра по правилам баскетбола	3

**Календарно-тематическое планирование
6-7 год обучения (10-11 класс): Этап совершенствования**

№	Тема занятия	Часы
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 скрестным шагом и приставным.	1
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.	1
9	Передачи мяча в игре, «Малая восьмёрка».	1
10	Передачи мяча в игре «Большая восьмёрка».	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, с сопротивлением.	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	Действия в защите против заслонов.	1
23	Индивидуальные и групповые действия в защите в игре.	1
24	Индивидуальные и групповые действия в защите в игре, отработка фолов в нападении.	1
25	Броски мяча в корзину из под кольца. Штрафной бросок.	1
26	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1
27	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1
29	Броски мяча в корзину после передач.	1
30	Ведение различными способами, финты.	1
31	Ведение мяча со сменой ритма движения	1
32	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1
33	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1
34	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
35	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1
36	Передачи баскетбольного мяча с места и в движении.	1
37	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1

38	Передача мяча в движении, быстрый прорыв.	1
39	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.	1
40	Передачи мяча в игре.	1
41	Передачи мяча в игре, игра без ведения.	1
42	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1
43	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1
44	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1
45	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1
46	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1
47	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1
48	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1
49	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	1
50	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1
51	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1
52	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1
53	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1
54	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1
55	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1
56	Броски мяча в корзину после передач.	1
57	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1
58	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1
59	Индивидуальные действия в игре «персональная опека».	1
60	Индивидуальные действия в защите в игре, отработка фолов в нападении.	1
61	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1
62	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1
63-65	Стритбол. Игра по правилам	3
66-68	Учебная игра по правилам баскетбола	3