

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 31»

Программа обсуждена  
на методическом объединении  
учителей физической культуры и ОБЖ  
Протокол от 29.08.2023г. № 1

Составитель программы  
учитель МБОУ «СОШ № 31»  
Муракаева Е.Н.



Утверждаю  
Директор школы

Маликова Л.О.

Приказ от 31.08.2023г. № 411-о

Программа рекомендована  
педагогическим советом школы  
Протокол от 29.08.2023г. № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**спортивно-оздоровительного направления**  
**«Баскетбол»**  
на 2023 – 2024 учебный год  
*для 5 - 9 классов*

## Результаты освоения курса 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.

- **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.

## **1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

В предложенной программе внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» выделяются четыре раздела:

**В разделе «основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

**В разделе «общефизической подготовки»** даны физические упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

**В разделе «специальной подготовки»** представлен материал по баскетболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

**В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»** приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности учащихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя необходимые теоретические понятия, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

**Примерное распределение учебного материала по баскетболу  
во внеурочной деятельности учащихся**

№	Учебный материал	Классы				
		5	6	7	8	9
<b>Перемещения</b>						
1	Стойка игрока (исходные положения).	Р	З	С	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	Р	З	С	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	+	+	+	+	+
<b>Передачи мяча</b>						
1	Передача от плеча.	Р	З	З	С	С
2	Передача от груди.	Р	З	З	С	С
3	Передача из-за головы.	Р	З	З	С	С
4	Передача в движении.	Р	З	З	С	С
5	Передача на месте и в движении.	Р	З	З	С	С
<b>Перехват мяча</b>						
1	Перехват мяча в нападении, на чужом щите.			Р	З	С
2	Перехват мяча в защите, на своём щите.			Р	З	С
3	Коллективный перехват мяча.		Р	З	С	С
4	Перехват мяча при передаче.	Р	Р	З	З	С
5	Перехват мяча при ведении.	Р	Р	З	З	С
<b>Броски мяча в кольцо</b>						
1	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.	Р	З	З	С	С
2	Ведение, два шага, бросок в кольцо.	Р	З	З	С	С
3	Броски в кольцо “из под кольца”.	Р	З	З	С	С
4	Броски в кольцо с трёхсекундной зоны.	Р	З	З	С	С
5	Штрафной бросок.	Р	З	З	С	С
<b>Тактические игры</b>						
1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.		Р	З	З	С
2	Групповые тактические действия в нападении и защите.			Р	З	С
3	Командные тактические действия в нападении и защите.			Р	З	С
4	Двухсторонняя учебная игра.	+	+	+	+	+

<b>Подвижные игры и эстафеты</b>						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	+	+	+	+	+
2	Игры развивающие физические способности.	+	+	+	+	+
<b>Общефизическая подготовка</b>						
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	+	+	+	+	+
<b>Судейская практика</b>						
1	Судейство учебной игры в баскетбол.		+	+	+	+

## 2. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности учащихся

№	Тема	Кол-во часов					Характеристика деятельности учащихся
		5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл	
	<b>Основы знаний</b>	в процессе занятий					Знать материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.
	<b>Общефизическая подготовка</b>	в процессе занятий					Выполнять физические упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.
	<b>Специальная подготовка</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	
1	Перемещения	7	2	1			Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Овладение стойкой баскетболиста и различными способами перемещения.
2	Передачи мяча	10	6	6	4	4	Уметь передавать мяч от груди, от плеча, из-за головы. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении. Передавать мяч в движении, в прыжке, с места. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и

							демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.	
3	Ведение мяча	4	4	4	4	4	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления и скорости движения в условиях игровой деятельности. Описывать техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, остановки двумя шагами, остановки прыжком и использовать их в процессе игровой деятельности.	
4	Броски мяча в кольцо	3	6	3	6	6	Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.	
5	Перехваты мяча	2	4	4	4	6	Описывать технику выполнения перехватов, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность в игре.	
6	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите.		6	4	4	2	Умение работать индивидуально, в группе и в команде. Оказывать помощь и взаимовыручку при взаимодействии игроков.	
7	Групповые тактические действия в нападении и в защите.			4	4	2		
8	Командные тактические действия в нападении и защите.			2	4	2		
9	Подвижные игры и эстафеты	8					Развивать физические качества, внимательность. Умение играть в команде. Оказывать помощь и взаимовыручку при взаимодействии игроков.	
10	Двусторонняя игра		6	6	4	8	Научиться играть в баскетбол и в мини-баскетбол. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.	
11	Судейская практика	в процессе занятий						Обучиться судейству учебной игры «баскетбол».

<b><i>Примерные показатели двигательной подготовленности</i></b>	в процессе занятий					Выполнять упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем физической подготовленности учащихся.
Итого	34	34	34	34	34	