

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Купино муниципального района Безенчукский Самарской области

Проверено зам. директор по УВР Ефремова А.И. Протокол № 9 от «30» августа 2024г.	УТВЕРЖДАЮ директор ГБОУ ООШ с. Купино Пр. №153 от 30.08.2024г. _____ Климова Л.В.
---	--

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) «Баскетбол»      Класс 5-9

Рассмотрена на заседании МО учителей предметников

Протокол №1 от «30» августа 2024г.

Председатель МО Цубер И.И.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни. Баскетбол» для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы внеурочной деятельности «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2018г. Программа рассчитана на пять лет (общий объем - 170 часов), исходя из 1 часа занятий в неделю – 34 часа в год.

**Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### 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.

#### Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

#### **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

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся *должны*:

#### **знать**

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания 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;

#### **уметь**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

**Эффект:** участие в соревнованиях школьного и районного уровня, судейство школьных соревнований.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

### **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.

Скоростныерывки 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(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»)

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 с определением основных видов внеурочной деятельности 5-9 классов

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Количество часов				
			5кл.(34ч)	6кл.(34)	7кл.(34)	8кл.(34)	9кл.(34ч)
1	Основы знаний		В процессе занятий				
2	Передвижения и остановки без мяча	15	6	3	2	2	2
3	Ловля мяча	12	4	3	3	1	1
4	Передача мяча	12	4	3	3	1	1
5	Ведение мяча	32	9	7	6	6	4
6	Броски мяча	28	5	6	6	6	6
7	Отбор мяча	10	-	2	2	3	3
8	Отвлекающие приемы (финты)	9	-	2	2	3	2
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	8	3	2	2	-	-
10	Тактика игры	39	3	6	8	10	12
11	Подвижные игры и эстафеты		В процессе учебно-тренировочных занятий				
12	Физическая подготовка		В процессе учебно-тренировочных занятий				
13	Судейская практика	5	-	-	-	2	3
	<b>Всего:</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

### Тематическое планирование 5-9 класс

№	Содержание курсы	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся	Форма проведения
1	<p><b>Основы знаний</b></p> <p><b>В процессе учебно-тренировочных занятий</b></p>	<p>Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.</p> <p>Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов.</p> <p>Тактические действия в баскетболе.</p> <p>Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей</p>	<p>Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом.</p>	<p>Беседа.</p> <p>Практическая работа</p>
2	<p><b>Передвижения и остановки без мяча (15 часов)</b></p>	<p>Стойка игрока.</p> <p>Перемещение в защитной стойке; вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.</p> <p>Скоростные рывки из различных исходных положений.</p> <p>Остановки: двумя шагами, прыжком.</p> <p>Прыжки, повороты</p>	<p>Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой</p>	<p>Практическая работа. Учебная игра</p>

		<p>вперед, назад.</p> <p>Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)</p>	<p>деятельности.</p>	
<b>3</b>	<b>Ловля мяча (12 часов)</b>	<p>Ловля мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• двумя руками на уровне груди;</li> <li>• двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)</li> </ul>	<p>Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.</p>	<p>Практическая работа. Учебная игра</p>
<b>4</b>	<b>Передача мяча (12 часов)</b>	<p>Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении</p> <p>Передача мяча одной рукой от плеча</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху</p>		<p>Практическая работа. Учебная игра</p>
<b>5</b>	<b>Ведение мяча (32)</b>	<p>Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)</p> <p>Ведение мяча с изменением скорости передвижения</p> <p>Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)</p> <p>Ведение мяча в</p>	<p>Демонстрировать технику ведения мяча различными способами.</p> <p>Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.</p>	<p>Практическая работа. Учебная игра</p>



		<p>движении с переводом на другую руку</p> <p>Ведение мяча с изменением направления движения</p> <p>Ведение мяча с обводкой препятствий</p>		
	<b>Броски мяча (28 ч)</b>	<p>Бросок мяча двумя руками от груди с места</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча с места</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения</p> <p>Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке</p> <p>Штрафной бросок</p>	<p>Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.</p>	Практическая работа. Учебная игра
7	<b>Отбор мяча (10ч)</b>	<p>Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении</p> <p>Вырывание мяча из рук соперника</p> <p>Накрывание мяча при броске</p>	<p>Демонстрировать и применять выбивание, вырывание мяча в игровой деятельности</p>	Практическая работа. Учебная игра
8	<b>Отвлекающие приемы (финты) (9 ч)</b>	<p>Финты без мяча</p> <p>Финты с мячом</p>	<p>Применять отвлекающие маневры в игре.</p>	Практическая работа. Учебная игра
9	<b>Выполнение</b>	<p>Сочетание приемов без</p>	<p>Демонстрировать</p>	Практическая работа. Учебная

	<b>комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (8 ч)</b>	броска мяча в кольцо Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	приемы мяча в кольцо без бросков и с бросками.	игра
<b>10</b>	<b>Тактика игры (39 ч)</b>	<p>Индивидуальные действия в нападении и защите</p> <p>Групповые действия в нападении и защите:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействие двух игроков;</li> <li>• взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);</li> <li>• взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)</li> <li>• взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;</li> <li>• взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);</li> <li>• взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);</li> <li>• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);</li> </ul>	<p>Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику остановки прыжком, двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Использовать игру баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p>	Практическая работа. Учебная игра

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)</li> </ul> <p>Двусторонняя учебная игра</p>		
11	<p><b>Подвижные игры и эстафеты</b></p> <p>В процессе учебно-тренировочных занятий</p>	<p>Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий</p> <p>Игры, развивающие физические способности</p>	<p>Демонстрировать игровые упражнения, подвижные игры и эстафета с элементами баскетбола</p>	<p>Практическая работа. Учебная игра</p>
12	<p><b>Физическая подготовка</b></p> <p>В процессе учебно-тренировочных занятий</p>	<p>Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости</p>	<p>Демонстрировать технику ведения мяча различными способами.</p> <p>Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.</p>	<p>Практическая работа. Учебная игра</p>
13	<p><b>Судейская практика</b></p> <p>( 5 ч)</p>	<p>Судейство игры в баскетбол</p>	<p>Демонстрировать жесты баскетбольного судьи, проводить судейство по баскетболу.</p>	<p>Практическая работа. Учебная игра</p>