

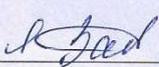
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования и науки Курской области

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Краснодолинская основная общеобразовательная школа»

Советского района Курской области

<p>ПРИНЯТА на педагогическом совете Протокол № 1 от « 30 » августа 2024 г</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Зайцева Я.В.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНА Директор школы  Изотова Ю.А. Приказ № 1-52/2 От « 30 » августа 2024 г</p>
---	--	---

РАБОЧАЯ ПОГРАММА

курса внеурочной деятельности по баскетболу «Самый меткий»

5 – 9 класс

учитель: Долженков Юрий Иванович

с.Красная Долина 2024

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для учащихся 5-9 классов. Рассчитана на 340 занятий (по 40 мин.) 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. Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО, на основе примерной государственной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Москва. Советский спорт – 2020. Под редакцией авторского коллектива Ю. М. Портнова, В.Г.Башкирова, В. Г. Луничкина, программа относится к спортивно – оздоровительному направлению .

Рабочая программа разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (п. 18.2.2);

- Санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821 -10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждёнными постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. № 189;

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

2. Содержание курса программы внеурочной деятельности «Баскетбол»

Таблица 2

Примерное распределение учебного материала по баскетболу во внеурочной деятельности учащихся

№	Учебный материал	Классы				
		5	6	7	8	9
Перемещения						
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	3	С	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р	3	С	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+

Передачи мяча						
1	Передача от плеча	Р	З	З	С	С
2	Передача от груди	Р	З	+	+	+
3	Передача из-за головы	Р	З	+	+	+
4	Передача в движении	Р	З	+	+	+
5	Передача на месте и в движении	Р	З	+	+	+
Подбор мяча						
1	Перехват мяча в нападении, на чужом щите.	Р	Р	Р	З	С
2	Перехват мяча в защите, на своём щите.	Р	Р	З	С	С
3	Коллективный перехват мяча.	Р	Р	З	С	С
Перехват мяча						
1	Перехват мяча при передаче.	Р	Р	З	З	С
2	Перехват мяча при ведении.	Р	Р	З	З	С
Броски мяча в кольцо						
1	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.	Р	З	З	+	+
2	Ведение, два шага, бросок в кольцо.	Р	З	З	+	+
3	Броски в кольцо “из под кольца”.	Р	З	З	+	+
4	Броски в кольцо по трёх секундной зоне.	Р	З	З	+	+
5	Штрафной бросок.	Р	З	З	+	+
Тактические игры						
1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	Р	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
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		+	+	+	+

3. Планируемые результаты изучения учащимися курса программы внеурочной деятельности «Баскетбол»

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; Готовность к преодолению трудностей; Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма; Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.	выполнять простейшие комбинации; играть по правилам в спортивные игры баскетбол; самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.

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.

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 МКОУ «Краснодолинская ООШ»

Таблица 1

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
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 двухсторонней игре в баскетбол по правилам.

Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.
---------------------	--

4. Тематический план программы внеурочной деятельности «Баскетбол»

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения	7
2	Верхняя передача мяча	6
3	Нижняя передача мяча	6
4	Ведение мяча	4
5	Броски мяча в кольцо	3
6	Подвижные игры и эстафеты	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого 34 часов.	

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите.	7
2	Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении	7
3	Передачи мяча	6
4	Ведение мяча	4
5	Броски мяча в кольцо	6
6	Двусторонняя учебная игра	4
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого 34 часов.	

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	8
2	Групповые тактические действия в нападении, защите	6
3	Передачи мяча	6
4	Ведение мяча	4
5	Броски мяча в кольцо	3
6	Двусторонняя учебная игра	7
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого 34 часов.	

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Ведение мяча	4
2	Перехват мяча	9
3	Броски мяча в кольцо	6
4	Передачи мяча	4
5	Двусторонняя учебная игра	5
6	Групповые тактические действия в нападении, защите	3
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3
8	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого 34 часов	

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Передачи мяча	5
2	Перехваты мяча	5
3	Броски мяча в кольцо	6
4	Совершенствовать	4
5	Двусторонняя учебная игра	8
6	Групповые тактические действия в нападении, защите	3
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3
8	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого 34 часов.	

5. Календарно-тематическое планирование

5 класс

№	Тема занятия	Дата	часы
1	Разучивание стойка игрока (исходные положения)		1 ч
2	Стойка игрока (исходные положения)		1 ч
3	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		1 ч
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		1 ч
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		1 ч
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		1 ч
7	Игровое занятие		1 ч
8	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		1 ч
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		1 ч
10	Эстафеты с различными способами перемещений.		1 ч
11	Разучивание передачи мяча		1ч
12	Верхняя передача мяча		1 ч
13	Нижняя передача мяча		1ч
14	Игровое занятие.		1 ч
15	Разучивание верхняя передача мяча.		1 ч
16	Верхняя передача мяча в парах		1 ч
17	Нижняя передача мяча в парах.		1 ч
18	Игровое занятие.		1 ч
19	Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.		1 ч
20	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.		1 ч
21	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.		1 ч
22	Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо.		1 ч
23	Игровое занятие.		1 ч
24	Ведение мяча с разной высотой отскока		1 ч
25	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении		1 ч
26	Броски мяча одной рукой от плеча с места		1 ч
27	Игровое занятие		1 ч

28	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением		1 ч
29	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением		1 ч
30	Бросок мяча после остановки		1 ч
31	Игровое занятие.		1 ч
32	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением		1 ч
33	Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением		1 ч
34	Персональная опека игрока		1 ч
	Учебная игра мини-баскетбол (в ходе занятий)		
			34

6 класс

№	Тема занятия	Дата	часы
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.		1 ч
2	Ведение мяча со сменой ритма движения		1 ч
3	Ведение мяча с изменением направления движения		1 ч
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.		1 ч
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.		1 ч
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.		1 ч
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.		1 ч
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.		1 ч
9	Передачи мяча в игре.		1 ч
10	Передачи мяча в игре.		1 ч
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.		1 ч
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.		1 ч
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		1 ч
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		1 ч
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.		1 ч
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.		1 ч
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.		1 ч
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.		1 ч
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.		1 ч
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		1 ч
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		1 ч

22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.		1 ч
23	Индивидуальные действия в защите в игре.		1 ч
24	Индивидуальные действия в защите в игре.		1 ч
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.		1 ч
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.		1 ч
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.		1 ч
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.		1 ч
29	Броски мяча в корзину после передач.		1 ч
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.		1 ч
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.		1 ч
32	Учебная игра.		1 ч
33	Учебная игра.		1 ч
34	Учебная игра.		1 ч
			34

7 класс

№	Тема занятия	Дата	часы
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.		1 ч
2	Ведение мяча со сменой ритма движения		1 ч
3	Ведение мяча с изменением направления движения		1 ч
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.		1 ч
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.		1 ч
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.		1 ч
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.		1 ч
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.		1 ч
9	Передачи мяча в игре.		1 ч
10	Передачи мяча в игре.		1 ч
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.		1 ч
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.		1 ч
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		1 ч
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		1 ч
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.		1 ч
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.		1 ч
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.		1 ч

18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.		1 ч
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.		1 ч
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		1 ч
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		1 ч
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.		1 ч
23	Индивидуальные действия в защите в игре.		1 ч
24	Индивидуальные действия в защите в игре.		1 ч
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.		1 ч
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.		1 ч
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.		1 ч
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.		1 ч
29	Броски мяча в корзину после передач.		1 ч
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.		1 ч
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.		1 ч
32	Учебная игра.		1 ч
33	Учебная игра.		1 ч
34	Учебная игра.		1 ч
			34

8 класс

№	Тема занятия	Дата	часы
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.		1 ч
2	Ведение мяча со сменой ритма движения		1 ч
3	Ведение мяча с изменением направления движения		1 ч
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.		1 ч
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.		1 ч
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.		1 ч
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.		1 ч
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.		1 ч
9	Передачи мяча в игре.		1 ч
10	Передачи мяча в игре.		1 ч
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.		1 ч
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.		1 ч
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		1 ч

14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		1 ч
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.		1 ч
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.		1 ч
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.		1 ч
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.		1 ч
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.		1 ч
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		1 ч
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		1 ч
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.		1 ч
23	Индивидуальные действия в защите в игре.		1 ч
24	Индивидуальные действия в защите в игре.		1 ч
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.		1 ч
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.		1 ч
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.		1 ч
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.		1 ч
29	Броски мяча в корзину после передач.		1 ч
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.		1 ч
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.		1 ч
32	Учебная игра.		1 ч
33	Учебная игра.		1 ч
34	Учебная игра.		1 ч
			34

9 класс

№	Тема занятия	Дата	часы
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.		1 ч
2	Ведение мяча со сменой ритма движения		1 ч
3	Ведение мяча с изменением направления движения		1 ч
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.		1 ч
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.		1 ч
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.		1 ч
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.		1 ч
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.		1 ч
9	Передачи мяча в игре.		1 ч

10	Передачи мяча в игре.		1 ч
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.		1 ч
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.		1 ч
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		1 ч
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		1 ч
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.		1 ч
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.		1 ч
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.		1 ч
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.		1 ч
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.		1 ч
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		1 ч
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		1 ч
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.		1 ч
23	Индивидуальные действия в защите в игре.		1 ч
24	Индивидуальные действия в защите в игре.		1 ч
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.		1 ч
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.		1 ч
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.		1 ч
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.		1 ч
29	Броски мяча в корзину после передач.		1 ч
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.		1 ч
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.		1 ч
32	Учебная игра.		1 ч
33	Учебная игра.		1 ч
34	Учебная игра.		1 ч
			34

6. Список литературы

1. Баскетбол Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно тренировочный) - М.: Советский спорт. 2020. -112 с.
2. Голомазов, В.А,]: Баскетбол в школе. [Текст]: Пособие для учителя. с авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников - М.:“Просвещение”, 2022. - 111 с.
3. Киселев П.А.,: Справочник учителя физической культуры [Текст] / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2021. – 251 с.
4. Колодиницкий , Г.А., : Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол [Текст]: уч. пособие для учителей и методистов/ Сост Г.А. Колодиницкий В.С., Кузнецов - М.: Просвещение, 2021. -112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
5. Кузнецов, В.С.: Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе: библиотека учителя физической культуры/ В. С. Кузнецов, Г.А. Колодиницкий.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, - 2022. - 176 с.
6. Примерные программы по учебным предметам. / П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2021. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
7. Холодов, Ж.К., : Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]. Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - Холодов Ж.К - М.: Издательский центр “Академия”, 2021. - 480 с

