

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Никольское»

Тосненский муниципальный район

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
учителей военно-прикладных
дисциплин

_____ Дубоусов М.В.

Протокол № 1
от 30.08.2022г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____ Комарова И.В.
от 30.08.2022г.

Рабочая программа
учебного курса
внеурочной деятельности
«Баскетбол»
основного общего образования

Составитель :
Максимов Игорь Витальевич
учитель физической культуры

1.Содержание курса внеурочной деятельности « Баскетбол»

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.

1.Передвижения и остановки без мяча (10ч)

- Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.
- Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.
- Остановки: двумя шагами, прыжком.
- Прыжки, повороты вперед, назад.
- Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).

2.Ловля мяча(10ч)

- Ловля мяча: двумя руками на уровне груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).

3.Передачи мяч (9ч)

- Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
- Передача мяча одной рукой от плеча.
- Передача мяча двумя руками сверху.

4.Ведение мяча (18ч)

- 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.

5.Броски мяча (20ч)

- 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.

6.Отбор мяча (9ч)

- 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.

7.Тактика игры (20ч)

- 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 (В процессе учебно-тренировочных занятий)

- Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.
- Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка (В процессе учебно-тренировочных занятий)

- Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей,
- Выносливости, гибкости.

8.Судейская практика (6ч)

- Судейство игры в баскетбол

2.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Баскетболу»

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:

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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).

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.

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.

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.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол -во часов	Форма проведения	Деятельность учителя в соответствии с рабочей программой воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Основы знаний «Передвижения и остановки без мяча» (10ч)				<input type="checkbox"/> установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации,	Федерация баскетбола России russiabasket.tv международная федерация баскетбола www.fiba.basketball
1.1	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.	2	Показ учителем. Практика.		
1.2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.	2	Показ учителем. Практика.		
1.3	Остановки: двумя шагами, прыжком	2	Показ учителем. Практика.		
1.4	Прыжки, повороты вперед, назад	2	Показ учителем. Практика		
1.5	Сочетание способов	2	Лёгкая		

	передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).		тренировка. Показ учителем	активизации их познавательной деятельности; <input type="checkbox"/> побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; <input type="checkbox"/> привлечение школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; <input type="checkbox"/>	
Раздел 2. «Ловля мяча»(10ч)					
2.1	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).	10	Показ учителем.		
Раздел 3. Передачи мяча (9ч)					
3.1	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	3	Практика. Показ учителем.		Федерация баскетбола России russiabasket.tv
3.2	Передача мяча одной рукой от плеча.	3	Показ учителем. Практика.		международная федерация баскетбола www.fiba.basketball
3.3	Передача мяча двумя руками сверху.	3	Показ учителем. Практика.		
Раздел 4. Ведение мяча (18ч)					
4.1	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).	3	Показ учителем Практика.		
4.2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	3	Показ учителем Практика.		Федерация баскетбола России russiabasket.tv
4.3	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении).	3	Показ учителем Практика.	международная федерация баскетбола www.fiba.basketball	
4.4	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку.	3	Показ учителем Практика.		
4.5	Ведение мяча с изменением направления движения.	3	Показ учителем Практика.		
4.6	Ведение мяча с обводкой препятствий	3	Показ учителем Практика.		
Раздел 5. Броски мяча (20ч)					
5.1	Бросок мяча двумя руками от груди с места.	4	Показ учителем Практика.	Федерация баскетбола России russiabasket.tv	
5.2	Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	4	Показ учителем Практика.	международная федерация баскетбола www.fiba.basketball	
5.3	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	4	Показ учителем Практика.		
5.4	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке.	4	Показ учителем		

			Практика.	использовани е воспитательн ых возможностей содержания учебного предмета через демонстраци ю детям примеров ответственног о, гражданского поведения, проявления человеколюби я и добросердечн ости, через подбор соответствую щих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; □ применение на уроке интерактивны х форм работы учащихся: интеллектуал ьных игр, стимулирующ их познавательн ую мотивацию школьников; дидактическо го театра, где полученные на уроке знания обыгрываютс я в	
5.5	Штрафной бросок.		Показ учителем Практика.		
Раздел 6. Отбор мяча (9ч)					
6.1	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.	1	Показ учителем Практика.		Федерация баскетбола России russiabasket.tv
6.2	Вырывание мяча из рук соперника.	1	Показ учителем Практика.		международная федерация баскетбола www.fiba.basketball
6.3	Накрывание мяча при броске.	1	Показ учителем Практика.		
6.4	Отвлекающие приемы (финты).	1	Показ учителем Практика.		
6.5	Финты без мяча.	1	Показ учителем Практика.		Федерация баскетбола России russiabasket.tv
6.6	Финты с мячом.	1	Показ учителем Практика.		международная федерация баскетбола www.fiba.basketball
6.7	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Показ учителем Практика.		
6.8	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо.	1	Показ учителем Практика.		
6.9	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	1	Показ учителем Практика.		
Раздел 7. Тактика игры (20ч)					
7.1	Индивидуальные действия в нападении и защите	10	Показ учителем Практика.		
7.2	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	10	Показ учителем Практика.	Федерация баскетбола России russiabasket.tv международная федерация баскетбола www.fiba.basketb all	

	<p>нападающих против двух защитников (3X2);</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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»). 			<p>театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p><input type="checkbox"/> включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p><input type="checkbox"/> организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их</p>	
Раздел 8. Судейская практика (6ч)					
8.1	Судейство игры в баскетбол	6	Показ учителем Практика.	Федерация баскетбола России russiabasket.tv	
Подвижные игры и эстафеты					
	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности		(В процессе учебно-тренировочных занятий)	Федерация баскетбола России russiabasket.tv международная федерация баскетбола www.fiba.basketball	
Физическая подготовка					
	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, Выносливости, гибкости.		(В процессе учебно-тренировочных занятий)		

				<p>неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>□ инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык</p>	
--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

				публичного выступления перед аудиторией, аргументиров ания и отстаивания своей точки зрения.	
--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--