

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №6»

МОУ СШ № 6

УТВЕРЖДЕНО
директор МОУ СШ№6

Меледина И.Ю.
Приказ №01-11/241 от «29» августа 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Баскетбол»
для 5-8 класса.
на 2023-2024 учебный год

учитель физической культуры
Граевский Андрей Валентинович

1. Пояснительная записка.

1. Программа спортивной секции по баскетболу предназначена для мальчиков и девочек 5-8 классов общеобразовательной школы. Основанием для составления рабочей программы служат нормативно-правовые, методические документы, регламентирующие деятельность учителя физической культуры на федеральном, региональном и муниципальном уровне.
 1. Конституция Российской Федерации (гл.2, статья 47).
 2. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273)
 3. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации);
 4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.12.2021 № 3894-р «О Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;
 5. Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 23.12.2020 г.);
 6. Приказ Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 г. № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»;
 7. Приказ Минпросвещения России от 23.08.2021 № 590 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, соответствующих современным условиям обучения, необходимых при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий, предусмотренных подпунктом "г" пункта 5 приложения N 3 к государственной программе Российской Федерации "Развитие образования" и подпунктом "б" пункта 8 приложения N 27 к государственной программе Российской Федерации "Развитие образования", критериев его формирования и требований к функциональному оснащению общеобразовательных организаций, а также определении норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания»;
 8. Распоряжение Минпросвещения России от 05.12.2019 № Р-124 «Об утверждении Методических рекомендаций по созданию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, условий для занятия физической культурой и спортом в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование"».
 9. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
 10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (выписка о санитарно-эпидемиологических требованиях к организации физического воспитания представлена в конце методического письма);
 11. Постановление Госстандарта РФ от 18.03.2003 г. № 81-ст Государственный стандарт РФ ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей»
 12. Приказ Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 30.10.2014 г. № 1459-ст Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 56199-2014 «Объекты спорта. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций»
 13. Методическое письмо о преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Ярославской области в 2023-24 г.г.
 14. Учебный план МОУ СШ №6 г. Гаврилов-Яма на 2023-2024 учебный год приказ №01-11/241 от 29 августа 2023 г.
 15. Основная общеобразовательная программа основного общего образования МОУ СШ №6 № 01-11/283 от 25.08.2018г.

УМК: В.И. Лях Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях- «Просвещение» 2019 г.
Матвеев А.П. Физическая культура: 5-й класс: учебник, 13-е издание, переработанное. Москва: «Просвещение».
Матвеев А.П. Физическая культура 6-7-е классы: учебник, 13-е издание, переработанное. Москва: «Просвещение».
Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 5-7 классы — Москва: Просвещение.
Учебник: Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – Просвещение, 2019г.

2. Цели и задачи.

Спортивная секция по баскетболу является дополнением к образовательной программе по физической культуре. Данная программа предусматривает закрепление материала изученного на уроках физической культуры, ликвидацию пробелов в

изученном материале по баскетболу и отдельных физических упражнений, способствует привитию потребностей к систематическим занятиям физическими упражнениями а также подготовке к школьным, районным и областным соревнованиям.

Актуальность программы заключается в том, что на основе интересов, склонностей и потребностей обучающихся предоставляется возможность занимающимся в секции детям углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, полученных на уроках физической культуры.

Цель: углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в баскетболе, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам, содействие всестороннему развитию личности, посредством формирования физической культуры школьника.

Задачи секции:

- укрепить здоровье ;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить двигательные (кондиционных и координационных) способности;
- приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- воспитать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

**Результаты освоения курса
«Баскетбол»**

1. Планируемые **личностные результаты** освоения программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, идентификация себя в качестве гражданина России). Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям, ценностям занятий физической культурой.
2. Сформированность уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.
3. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога).
4. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
5. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ходе занятий физическими упражнениями.
6. Сформированность владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

2. Планируемые **метапредметные результаты** освоения рабочей программы:

2.1. Универсальные учебные действия:

2.1.1. Регулятивные УУД

Умение самостоятельно определять цели деятельности, ставить и формулировать новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения задачи;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- описывать свой опыт.
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- Обучающийся сможет:
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения задачи;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- фиксировать и анализировать динамику собственных результатов.

- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности. Обучающийся сможет:
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.

2.1.2. Познавательные УУД

- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, логически рассуждать, делать выводы. Обучающийся сможет:
- понимать физическую культуру как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

2.1.3. Коммуникативные УУД

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:
- владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой и сортом

3. Планируемые предметные результаты освоения рабочей программы:

3.1. Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- в двигательных умениях, демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия в баскетболе;
- выполнять комплексы ОРУ, общефизической подготовки (ОФП), упражнения специальной физической подготовки (СФП).
- судить учебную игру, составлять положение соревнований по баскетболу;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Содержание курса

«Баскетбол»

с указанием форм и видов деятельности

Программа спортивной секции по баскетболу введена в часть учебного плана образовательного учреждения в рамках внеурочных форм физического воспитания. Рассчитана на учащихся 5-8 классов.

Срок реализации 1 год;

Учебная нагрузка: 1 год обучения – 68 занятий (2 занятия в неделю, 1 занятие – 2,5 часа.);

Кол-во детей в группе: 1 год обучения – не менее 15 человек;

Принцип набора в секцию – свободный, однако необходим медицинский допуск к занятиям. Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале и на игровой площадке образовательного учреждения. Организация учебно-тренировочного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным особенностям и возможностям обучающихся. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

п/п	Содержание программного материала	Количество часов
1	Гигиенические требования, физическая культура и спорт в России, От, правила игры	4
2	Общеспортивная подготовка	5
3	Специальная физическая подготовка	9
4	Технико-тактическая подготовка	152
5	Итого	170

Содержание программы.

Раздел 1. Основы знаний.

- гигиенические требования к занимающимся спортом;
- физическая культура и спорт в России;
- технику безопасности при проведении соревнований и занятий, подготовки места занятий;
- воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена;

Раздел 2. ОФП-общая физическая подготовка.

- ОРУ на все группы мышц
- упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития силовых качеств, взрывной силы;
- упражнения для развития силовой выносливости;
- упражнения для развития координационных способностей;
- упражнения для развития общей выносливости;
- упражнения для развития гибкости и ловкости;
- упражнения для развития прыгучести;

Раздел 3. СФП- специальная физическая подготовка.

- упражнения для развития специальной выносливости, координации движений.
- подготовительные упражнения для рук, укрепление суставов рук (с гантелями, утяжелителями) Отталкивание от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках. Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку, выпрыгивания в высоту из различных исходных положений, с утяжелителями.

Раздел 4. ТТП-технико-тактическая подготовка.

4.1. Техническая подготовка

- техника игры и ее характеристика;
- техника передачи мяча на месте;
- техника передачи мяча в движении;
- техника броска в кольцо;
- техника ведения мяча;
- взаимосвязь техники нападения и защиты

4.2. Тактическая подготовка

- Обучение и совершенствования индивидуальных действий;
- обучение групповым действиям в нападении и защите;
- взаимодействие игроков;
- обучения действиям при быстром прорыве;
- технико-тактические действия в защите;
- обучение контратакующим действиям в баскетболе;
- обучение технике личной защиты;
- совершенствование взаимодействия при зонной защите;

Формы организации внеурочной деятельности: командная, малыми группами, индивидуальная.

Виды деятельности: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, просмотры соревнований, товарищеские встречи.

Тематическое планирование.

№ п/п	Содержание занятия	часы
1	От при занятиях баскетболом. Сочетание передвижений, поворотов, остановок. стоек. Учебная игра.	2.5
2.	Передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	2.5
3	Передачи без сопротивления и сопротивлением защитника на месте. Учебная игра.	2.5

4	Передачи без сопротивления и сопротивлением защитника в движении. Учебная игра	2.5
5	Ведение без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	2.5
6	Передача мяча при встречном движении. Учебная игра.	2.5
7	Техника броска в кольцо способом «полукрюк» с места. Учебная игра.	2.5
8	Техника броска в кольцо способом «полукрюк» в движении. Учебная игра.	2.5
9	Броски мяча с места без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.	2.5
10	Броски мяча в прыжке без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.	2.5
11	Действия против игрока с мячом и без мяча на месте.(вырывание, выбивание, перехват, накрывание) Учебная игра	2.5
12	Броски мяча в кольцо в движении. Учебная игра.	2.5
13	Ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра.	2.5
14	Штрафной бросок одной рукой от головы. Учебная игра	2.5
15	Нападение быстрым прорывом 2:0. Учебная игра.	2.5
16	Нападение быстрым прорывом 2:1. Учебная игра.	2.5
17	Нападение быстрым прорывом 3:2. Учебная игра.	2.5
18	Личная система защиты. Учебная игра.	2.5
19	Прессинг. Учебная игра.	2.5
20	Освобождение от прессинга. Учебная игра.	2.5
21	Командные действия в защите 3:2. Учебная игра.	2.5
22	Командные действия в защите 2:3 Учебная игра.	2.5
23	Подстраховка. Учебная игра.	2.5
24	СФП. Гигиенические требования к занимающимся спортом.	2.5
25	Зонная защита 2:3. Игра в стритбол	2.5
26	Зонная защита 2:1:2. Игра в стритбол	2.5
27	Зонная защита 3:2. Игра в стритбол.	2.5
28	СФП. Физическая культура и спорт в России.	2.5
29	Передай мяч и выходи. Учебная игра.	2.5
30	ОФП. Противодействие получению мяча. Учебная игра.	2.5
31	3х очковые броски в прыжке от головы. Учебная игра.	2.5
32	ОФП. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.	2.5
33	Игровые задания 3:3. Учебная игра.	2.5
34	Игровые задания 2:2. Учебная игра.	2.5
35	Игровые задания 2:1. Учебная игра.	2.5
36	СФП Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена.	2.5
37	Внешний заслон. Учебная игра	2.5
38	Внутренний заслон. Учебная игра	2.5
39	Сдвоенный заслон. Учебная игра	2.5
40	Взаимодействия игроков с заслоном в учебной игре.	2.5
41	ОФП. Учебная игра.	2.5
42	СФП. Скрытый пас. Учебная игра.	2.5
43	Штрафной бросок двумя руками от головы. Учебная игра.	2.5
44	Выход для получения мяча. Учебная игра.	2.5
45	Противодействие получению мяча. Учебная игра.	2.5

46	Передача и ловля мяча одной рукой снизу. Учебная игра.	2.5
47	Позиционная игра. Учебная игра.	2.5
48	Тактика игры в нападении при зонной защите	2.5
49	Тактика игры в нападении при личной защите	2.5
50	Тактика игры в нападении при личной защите в стритболе.	2.5
51	Тактика игры в защите в стритболе	2.5
52	Розыгрыш мяча в стритболе.	2.5
53	ОФП. Учебная игра в стритбол.	2.5
54	Техника броска в кольцо в прыжке. Учебная игра.	2.5
55	Передачи мяча в движении. Дриблинг	2.5
56	СФП. Учебная игра в стритбол	2.5
57	Тактически действия в защите и нападении в стритболе	2.5
58	Тактика игры с заслонами. Учебная игра	2.5
59	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	2.5
60	Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра	2.5
61	Групповые действия в защите. Учебная игра	2.5
62	Групповые действия в нападении. Учебная игра	2.5
63	Командные действия в защите. Учебная игра	2.5
64	Командные действия в нападении. Учебная игра	2.5
65	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении.	2.5
66	СФП. Учебная игра в баскетбол	2.5
67	ОФП Учебная игра в стритбол	2.5
68	Учебная игра в баскетбол, стритбол	2.5

Итого: 68 занятий (по 2.5 часа, 2 занятия в неделю).