



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КЛЮЧИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МКОУ «Ключинская СШ»
№ 1 от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора по УВР
МКОУ «Ключинская СШ»

С.М. Евсеевой 
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директором
МКОУ «Ключинская СШ»

Н.В. Ворожцовой 
Приказ № 44 о/д
от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Баскетбол»
для обучающихся 5-9 классов

п. Ключи
2023 г.

Содержание курса внеурочной деятельности

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.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих). Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Круговая тренировка. Подвижные игры.

Передвижения и остановки без мяча

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.

Остановки: двумя шагами, прыжком. Прыжки, повороты вперед, назад.

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.

Скоростные рывки из различных исходных положений

Передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения.

Остановка в один шаг после ускорения. Повороты на месте.

Остановка в два шага после ускорения. Повороты в движении.

Имитация защитных действий против игрока нападения.

Имитация действий атаки против игрока защиты.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами.

Ловля и передачи мяча

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

Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении,

Ловля мяча одной рукой на месте и в движении.

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками сверху

Передача двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед.

Передача двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча.

Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча.

Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча.

Передача одной и двумя руками с отскоком от пола.

Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении.

Ловля мяча после полукоса. Ловля высоко летящего мяча.

Ловля катящегося мяча, стоя на месте

Ловля катящегося мяча в движении.

Техника ловли мяча, отскочившего от щита

Ведение и броски мяча

Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом.

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).

Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении).

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте и в движении

Ведение мяча с обводкой препятствий. Бросок мяча одной и двумя руками.

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения.

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. Штрафной бросок

Бросок одной рукой, двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

Бросок двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

Бросок двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

Бросок одной рукой в баскетбольную корзину с места и после ведения.

Бросок одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

Бросок в прыжке одной рукой с места. Двумя руками снизу в движении.

Бросок одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

Бросок в прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.

Отбор мяча, отвлекающие приемы

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.

Техника индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении.

Вырывание мяча из рук соперника. Финт на бросок мяча.

Финт на передачу мяча, ложная передача.

Накрывание мяча при броске, перехват

Ложный бросок, ложное ведение.

Тактика игры

Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите:

Взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);

Взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)

Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;

Передачи на максимальной скорости, нападение двумя центрами

Взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);

Взаимодействие в нападении с участием двух игроков и выходом на свободное место.

Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);

Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки

Заслон через центрального

Закрепление техники передач. Закрепление нападения «тройкой»

Закрепление техники и тактики в игре, бросков

Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком

Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры

Заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты

Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит;

Передачи через центрального; нападение через центрального

Передачи на максимальной скорости, нападение двумя центрами

Зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых

Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки

Совершенствование технических приемов и тактических действий.

Командные действия в нападении и защите: позиционное нападение.

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

Судейская практика

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений.

Организация и проведение беговых разминочных упражнений.

Судейство игры в баскетбол.

Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

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. Двухсторонняя игра.

Физическая подготовка (в процессе учебно-тренировочных занятий)

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

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В основу изучения курса внеурочной деятельности «Баскетбол» положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами.

В ходе реализации программы данного курса будет обеспечено достижение обучающимися воспитательных результатов и эффектов получения обучающимися опыта самостоятельного общественно-деятельного.

Первый уровень результатов (5-6 класс) — приобретение обучающимися социальных знаний об общественных нормах, устройстве общества, о нравственных нормах, формах поведения в обществе, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень результатов (7-8 класс) — получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;

- учить взаимоотношению в команде;

- развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду;

- учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень результатов (9 класс) — получение обучающимися опыта самостоятельного общественно-деятельного, формирование у школьников социально приемлемых моделей поведения. Только в

самостоятельном общественном действии человек действительно становится гражданином, социальным деятелем, свободным человеком.

- Применение навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;
- понимать роль баскетбола в укреплении здоровья;
- научить самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок;
- уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физическогоразвития;
- участие в соревнованиях.
- оценивать своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Личностные:

- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,
- умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,
- оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить общий язык и общие интересы,
- ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности,
- самоанализ и самооценка результата, понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться,
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристические и пешие походы, готовить снаряжение;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно

более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия баскетболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
 - умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- определять, где применяют действия с мячом;
- используют общие приёмы решения поставленных задач, ставят и формулируют проблемы;
- ориентируются в разнообразии способов решения задач;
- принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- принимают инструкцию педагога и четко следуют ей;
- осуществляют итоговый и шаговый контроль;
- выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиям её реализации;
- используют установленные правила в контроле способа решения;
- планировать свои действия;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- использовать речь для регуляции своего действия,
- формулировать собственное мнение и позицию.
- использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физическими упражнениями.

Данный курс поддерживает планируемые **предметные результаты** учебного предмета «Физическая культура»:

- включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники;
- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- приобретение соревновательного опыта;
- развитие общей выносливости;
- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития;
- рационально планировать режим дня;
- 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;
- 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 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;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять основные технические действия;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Основы знаний					
1.1	Техника безопасности. Правила игры. Жесты судей	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Основные технические действия в баскетболе					
2.1	Передвижения и остановки без мяча	3			
2.2	Ловля и передача мяча	7			
2.3	Ведение и броски	10			
2.4	Отбор мяча, отвлекающие приемы	4			
Итого по разделу		24			
Раздел 3. Тактика игры					
3.1	Тактика игры в баскетбол				
Итого по разделу		8			
Раздел 4. Судейская практика					
4.1	Судейская практика	В процессе занятий			
Итого по разделу		0			
Раздел 5. Подвижные игры и эстафеты; Физическая подготовка; Двухсторонняя игра.					
5.1	Физическая подготовка, подвижные игры Двухсторонняя игра	В процессе занятий			
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Основы знаний					
1.1	Техника безопасности. Правила игры. Жесты судей	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Основные технические действия в баскетболе					
2.1	Передвижения и остановки без мяча	3			
2.2	Ловля и передача мяча	7			
2.3	Ведение и броски	10			
2.4	Отбор мяча, отвлекающие приемы	4			
Итого по разделу		24			
Раздел 3. Тактика игры					
3.1	Тактика игры в баскетбол				
Итого по разделу		8			
Раздел 4. Судейская практика					
4.1	Судейская практика	В процессе занятий			
Итого по разделу		0			
Раздел 5. Подвижные игры и эстафеты; Физическая подготовка; Двухсторонняя игра.					
5.1	Физическая подготовка, подвижные игры Двухсторонняя игра	В процессе занятий			
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Основы знаний					
1.1	Техника безопасности. Правила игры. Жесты судей	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Основные технические действия в баскетболе					
2.1	Передвижения и остановки без мяча	3			
2.2	Ловля и передача мяча	5			
2.3	Ведение и броски	10			
2.4	Отбор мяча, отвлекающие приемы	6			
Итого по разделу		24			
Раздел 3. Тактика игры					
3.1	Тактика игры в баскетбол				
Итого по разделу		8			
Раздел 4. Судейская практика					
4.1	Судейская практика	В процессе занятий			
Итого по разделу		0			
Раздел 5. Подвижные игры и эстафеты; Физическая подготовка; Двухсторонняя игра.					
5.1	Физическая подготовка, подвижные игры Двухсторонняя игра	В процессе занятий			
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Основы знаний					
1.1	Техника безопасности. Правила игры. Жесты судей	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Основные технические действия в баскетболе					
2.1	Передвижения и остановки без мяча	3			
2.2	Ловля и передача мяча	5			
2.3	Ведение и броски	10			
2.4	Отбор мяча, отвлекающие приемы	6			
Итого по разделу		24			
Раздел 3. Тактика игры					
3.1	Тактика игры в баскетбол				
Итого по разделу		8			
Раздел 4. Судейская практика					
4.1	Судейская практика	В процессе занятий			
Итого по разделу		0			
Раздел 5. Подвижные игры и эстафеты; Физическая подготовка; Двухсторонняя игра.					
5.1	Физическая подготовка, подвижные игры Двухсторонняя игра	В процессе занятий			
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Основы знаний					
1.1	Техника безопасности. Правила игры. Жесты судей	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Основные технические действия в баскетболе					
2.1	Передвижения и остановки без мяча	3			
2.2	Ловля и передача мяча	5			
2.3	Ведение и броски	10			
2.4	Отбор мяча, отвлекающие приемы	6			
Итого по разделу		24			
Раздел 3. Тактика игры					
3.1	Тактика игры в баскетбол				
Итого по разделу		8			
Раздел 4. Судейская практика					
4.1	Судейская практика	В процессе занятий			
Итого по разделу		0			
Раздел 5. Подвижные игры и эстафеты; Физическая подготовка; Двухсторонняя игра.					
5.1	Физическая подготовка, подвижные игры Двухсторонняя игра	В процессе занятий			
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2	0	

