

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 58 г. Брянска»

*Аннотация к рабочей программе*

учебного курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана в соответствии с пунктом 31.1 ФГОС ООО и реализуется 1 год в 9 классе.

Рабочая программа разработана учителем физической культуры в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по определенному учебному курсу внеурочной деятельности.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности является частью ООП ООО определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по воспитательной работе.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 58 г. Брянска»

Выписка

из основной образовательной программы основного общего образования

РАССМОТРЕНО  
методическое объединение  
учителей физической  
культуры  
Протокол № 1  
от "30" 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
Зайцева А.Г.  
Протокол № 1  
от "30" 08 2023 г.

**Рабочая программа**  
**учебного курса внеурочной деятельности**  
**«Баскетбол»**  
**для уровня основного общего образования**  
**Срок освоения: 1 год (9 класс)**

Составитель:  
учитель физической культуры  
Сукаленова Н.В.

Выписка верна.

И. о. директора школы \_\_\_\_\_ И. В. Волобуева



## Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол» введена в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках **спортивно-оздоровительного направления**. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни детей и подростков и является неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждает интерес к определенному виду спорта.

Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут – в 5 - 6 классах, 45 минут – в 7 - 9 классах.

В работе с классом обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

**Цель программы** – создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, формирование жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы.

Программа последовательно решает **основные задачи** дополнительного физического воспитания:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «Баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; повышение работоспособности обучающихся, увеличение двигательной активности школьников;
- обучение основам техники и тактики игры;
- воспитание высоких нравственных качеств, потребности в самостоятельных и систематических занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «Баскетбол».

Данная **программа** предназначена для обучающихся 5-9 классов. В секцию принимаются школьники с основной группой здоровья. Группы обучающихся формируются по 12 - 15 человек для первого года обучения, 10 - 12 человек для второго года обучения. Состав групп должен быть постоянным.

Рабочая программа по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол» для 5 – 9 классов рассчитана на пять лет, для каждого класса программа реализуется в объеме 34 часов в течение всего учебного года по 1 часу в неделю. Занятия проводятся в спортивном зале.

### **Планируемые результаты**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения рабочей программы по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- Научить управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
- Принимать активное участие в организации и проведении подвижных игр, игр и эстафет с элементами баскетбола, умение организовать учебную двухстороннюю игру, осуществлять судейство в учебной игре по баскетболу.
- Научить разрешать спорные проблемы во время игр, соревнований на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Воспитывать умение действовать в команде.
- Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения рабочей программы по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- Выполнять технические действия из баскетбола (технику перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведение мяча, броски в корзину); применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, уметь выделять отличительных признаки и элементы.
- Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.
- Овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.
- Расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.
- Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

**Метапредметными результатами** освоения рабочей программы по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол» –

является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

### **Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

### **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Оздоровительные результаты** рабочей программы дополнительного образования секции «Спортивные игры. Баскетбол»):

- осознание обучающимися 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 обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В разделе «**Основы знаний**» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, правилах техники безопасности и организации самостоятельных занятий различной направленности, о правилах игры и соревнований избранного вида спорта.

В разделе «**Общая физическая подготовка**» даны упражнения и другие двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определённые двигательные качества и умения.

В разделе «**Специальная подготовка**» представлен материал по развитию навыков и умений для игры в баскетбол, способствующей обучению школьников техническим и тактическим приёмам игры.

В разделе «**Показателей двигательной подготовленности**» представлены упражнения и приёмы, помогающие следить за уровнем физической подготовленности учащихся.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Этапы обучения и количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
I	Теория	1	1	1	1	1
II	Общая физическая подготовка	18	16	14	12	8
III	Специальная подготовка	9	11	13	15	19
IV	Контрольные испытания	4	4	4	4	4
V	Участие в соревнованиях	2	4	6	8	12
	<b>Общее количество часов</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

### Содержание рабочей программы

#### 1. Основы знаний.

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию основных физических качеств. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно и со школьниками младших классов. Основы методики обучения техническим приёмам игры в баскетбол. Характеристика основных технико-тактических действий в игре в баскетбол (тактика игры в защите и в нападении, действия игроков нападения и защиты). Организация и проведение соревнований по баскетболу.

#### 2. Общая физическая подготовка.

Старты из различных исходных положений, ускорения 50 - 60 м, повторный переменный бег на отрезках 100 - 200 м, кросс до 3000 м, челночный бег 10 × 10 м. Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки, прыжки в глубину и на возвышения до 100 см. Метание гранаты, набивного мяча из различных исходных положений (1, 2, 3 кг). Упражнения с отягощениями в висах и упорах, силовые упражнения с партнёром, упражнения с гантелями, гирями, штангой.

#### 3. Специальная подготовка.

Передвижения в нападении и защите. Ведение мяча без зрительного контроля. Передача мяча переводом, передача мяча от головы, в тройках в движении, одной рукой снизу, в прыжке в любом направлении. Ловля мяча с полуотскока, высоко летящего мяча. Бросок одной и двумя руками сверху в



прыжке, бросок в прыжке со средней и дальней дистанции, с преодолением сопротивления, добивание мяча, штрафной бросок. Позиционное нападение, зонная защита, двухсторонняя игра.

## **Методическое обеспечение программы**

**Формы организации** деятельности учащихся на занятии: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – фронтальная, групповая и индивидуальная.

Для успешного освоения материала в секции «Баскетбол» и формирования знаний, умений и навыков учитывая возрастные, физиологические особенности обучающихся будут использоваться:

### **Образовательные технологии:**

- Развивающие технологии;
- Игровые технологии;
- Технология коллективного взаимообучения (работа в парах) и технология сотрудничества (работа в группах);
- Информационные технологии;
- Здоровьесберегающие технологии;
- Тестовые технологии;
- Технология проблемного обучения.

**Принципы обучения:** индивидуальность, доступность, преемственность, результативность;

### **Методы обучения:**

– словесные методы обучения: *описание, объяснение, беседа, разбор, комментарии и замечания;*

– наглядные методы обучения: *метод непосредственной наглядности (демонстрации), методы направленного прочувствования двигательного действия;*

– методы упражнения: *расчленено-конструктивный, сопряженного воздействия;*

– проблемные методы: *частично-поисковый, метод проекта;*

### **Методы воспитания:**

– традиционно принятые: *убеждение, поощрение, пример;*

– инновационно-деятельностные: *проектирование, алгоритмизация;*

– неформально-личностные: *пример личностно-значимых людей, пример друзей, пример близких;*

– рефлексивные: *самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности.*

**Методы развития двигательной способности (воспитания):**

– стандартного упражнения: *стандартно-непрерывного, стандартно-повторного;*

– переменного упражнения: *переменно-непрерывного, переменного-интервального, круговой метод;*

– игровой;

– соревновательный.

С целью построения эффективной системы **педагогического контроля** будут использоваться следующие методы:

– методы контроля знаний: *метод опроса, программированный метод, метод демонстрации;*

– метод контроля техники двигательных действий: *метод наблюдения, метод упражнений, вызов, комбинированный метод;*

– метод контроля за умением самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: *метод наблюдения, метод опроса, метод практического выполнения;*

– метод контроля за уровнем физической подготовленности: *тестирование + тесты из Президентских состязаний и ВФСК.*

## Тематическое планирование

9класс

№ п/п	Дата	Корре-к-тировка	Тема урока	общее кол-во учеб. часов	в том числе:	
					теория	практика
1			Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Значение физической культуры для всестороннего развития личности.	1		
2			Общая физическая подготовка. Совершенствование техника перемещения игрока в стойке различными способами.	1		
3			Развитие скоростных способностей средствами баскетбола. Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении.	1		
4			Реакция организма на различные виды нагрузки. Основные приёмы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
5			Общая физическая подготовка. Совершенствование ведения мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока.	1		
6			Общая физическая подготовка. Совершенствование передачи мяча с отскоком от пола на месте и при встречном движении, одной рукой от плеча после ведения, одной рукой снизу на месте.	1		
7			Правила игры в баскетбол, основные правила судейства. Жесты судей. Учебно-тренировочная игра.	1		
8			Общая физическая подготовка. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках.	1		
9		сп	Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Броски мяча в баскетбольную корзину в движении после двух шагов, в прыжке одной рукой с места,	1		

№ п/п	Дата	Корре-к-тировка	Тема урока	общее кол-во учеб. часов	в том числе:	
					теория	практика
			штрафной бросок.			
10			Общая физическая подготовка. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках.	1		1
11		ОФП	Развитие общей выносливости средствами баскетбола. Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Игра по упрощенным правилам.	1		1
12			Совершенствование защитных действий при опеке игрока без мяча и с мячом.	1		1
13			Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Совершенствование перехвата мяча, борьба за мяч после отскока от щита.	1		1
14			Тактическая подготовка: командные действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра	1		1
15			Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину, добивание мяча.	1		1
16		ОФП	Индивидуальные защитные действия передвижения защитника	1		1
17			Повторение защитных действий при опеке игрока без мяча и с мячом.	1		1
18			Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Игра по упрощенным правилам.	1		1
19			Совершенствование передачи мяча одной (двумя) руками с отскоком от пола.	1		1
20		ОФП	Совершенствование ловли высоко летящего мяча, бросков мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	1		1
21		ОФП	Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Совершенствование изученных элементов игры: техники ведения мяча, ловли и передачи мяча,	1		1

№ п/п	Дата	Корре-к-тировка	Тема урока	общее кол-во учеб. часов	в том числе:	
					теория	практика
			бросков мяча по баскетбольной корзине.			
22			Совершенствование вырывания и выбивания мяча, перехвата мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		1
23			Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Совершенствование изученных элементов игры: техники ведения мяча, ловили и передачи мяча, бросков мяча по баскетбольной корзине. Тестирование.	1		1
24			Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Учебно-тренировочная игра.	1		1
25			Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Игра по упрощенным правилам.	1		1
26			Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Совершенствование изученных элементов игры.	1		1
27			Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Игра по упрощенным правилам.	1		1
28			Соревнования	1		1
29			Технико-тактическая подготовка. Тестирование. Учебно-тренировочная игра.	1		1
30			Развитие тактического мышления средствами баскетбола. Учебно-тренировочная игра с заданными тактическими действиями.	1	0,5	0,5
31			Технико-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1		1
32			Развитие тактического мышления средствами баскетбола. Учебно-тренировочная игра.	1		1
33			Развитие тактического мышления средствами баскетбола. Учебно-тренировочная игра.	1		1

№ п/п	Дата	Корре к- тиров ка	Тема урока	общее кол-во учеб. часов	в том числе:	
					тео- рия	прак- тика
34			Соревнования	1		1
<b>Итого часов</b>				<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>