

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Октябрьская СОШ» Томского района

Принято на заседании педагогического совета
(протокол № 1 от 28.08.2024г.)

Утверждено приказом
№ 131 от 02.09. 2024г.
Директор школы _____ В.К. Шабанова

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Баскетбол»
(для 5-8 классов)

2024-2025 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в 5-8 классах составлена на основе пособия для учителей и методистов: Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г., в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) и Основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО) МБОУ «Октябрьская СОШ» Томской области.

Цель курса: формирование у обучающихся целостное развитие физических и психических качеств, устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры, а в частности волейбола, в организации здорового образа жизни.

Задачи курса:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в баскетболе;

– освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами баскетбола;

– обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по баскетболу;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа рассчитана на 0,5 часа в неделю в каждом классе в течение 1 года– 34 часа.

Данная программа рассчитана на 1-й и 2-й уровни результатов и предполагает на игровую и спортивно- оздоровительную деятельность.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- мотивация изучения баскетбола и стремление к самосовершенствованию;
- осознание возможностей самореализации средствами баскетбола;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- такие качества, как воля, целеустремленность, инициативность;
- понимание и осознание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека;
- осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье;
- умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
- способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре;
- представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные результаты:

- развитие способов организации и проведения разнообразных форм занятий по баскетболу;
- развитие способов наблюдения за показателями индивидуального здоровья;
- развитие умения планировать свое речевое и неречевое поведение;
- развитие коммуникативной компетенции, включая умение взаимодействовать с окружающими;
- принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия;
- планировать свои действия; осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку своей работы; различать способ и результат действия; вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок;
- 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;
- допускать существование различных точек зрения; учитывать разные мнения, соблюдать корректность в высказываниях; задавать вопросы по существу; использовать речь для регуляции своего действия; контролировать действия партнера.

Предметные результаты:

- знания о истории развития баскетбола в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте баскетбола в организации здорового образа жизни.

Программа предусматривает достижение 1-2 уровня воспитательных результатов:

Первый уровень результатов 5-6 класс	Первый уровень результатов 7-8 класс
Обучающиеся закрепляют и развивают полученные знания: - формирование позитивного отношения к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще. - развитие навыков координации; - развитие гибкости и подвижности в суставах; - развитие ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности; - освоение упражнений на развитие силы кисти; - развитие умения работать в паре; освоение и составление, выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	Обучающиеся приобретают опыт самостоятельного действия: - регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно закаливающие процедуры; - участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме. - участие в соревнованиях и олимпиадах; - совершенствуется координация движений; - изучение основных упражнений по баскетболу; - умения измерить ЧСС в покое и во время занятий; организации правильного дыхания

3. Тематическое планирование 5-6 классы

№	Название раздела	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий (не менее 50%)	Общее количество часов
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу	1		
2	Передвижения и остановки без мяча		2	2
3	Ловля мяча		1	1
4	Передача мяча		2	2
5	Ведение мяча		2	2
6	Броски мяча		2	2
7	Отбор мяча		1	1
8	Ведение дневника самонаблюдения, наблюдение за динамикой развития и физической подготовленности. Измерение ЧСС в покое и во время занятий.	1		1
9	Отвлекающие приемы (финты)		1	1
10	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		2	2
11	Техника игры		1	1
13	Физическая подготовка		1	1
	ИТОГО	2 часа (9 %)	15 часов (89 %)	17 часов (100 %)

7- 8 классы

№	Название раздела	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий (не менее 50%)	Общее количество часов
1	Основы знаний	1		
2	Передвижения и остановки без мяча		2	2
3	Ловля мяча		1	1
4	Передача мяча		2	2
5	Ведение мяча		2	2
6	Броски мяча		2	2

7	Отбор мяча		1	1
8	Ведение дневника самонаблюдения, наблюдение за динамикой развития и физической подготовленности. Измерение ЧСС в покое и во время занятий.	1		1
9	Отвлекающие приемы (финты)		1	1
10	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		2	2
11	Техника игры		1	1
13	Физическая подготовка		1	1
	ИТОГО	2 часа (11 %)	15 часов (89 %)	17 часов (100 %)

4. Содержание курса

5-7 классы

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы организации образовательного процесса
1	Основы знаний	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.	Групповая Беседа, игра
2	Передвижения и остановки без мяча	Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.	Индивидуальная Беседа, игра
3		Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	Индивидуальная Беседа, игра
4	Ловля мяча	Ловля мяча: -двумя руками на уровне груди; -двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	Парная Беседа, игра
5	Передача мяча	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча.	Парная Беседа, игра
6		Передача мяча одной рукой снизу вперед, назад. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	Парная Беседа, игра
7	Ведение мяча	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	Индивидуальная Беседа, игра
8		Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения.	Индивидуальная Беседа, игра
9	Броски мяча	Бросок двумя руками от груди, от плеча с места	Индивидуальная Беседа, игра
10		Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения. Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	Индивидуальная Беседа, игра
11	Отбор мяча	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Вырывание мяча из рук соперника	Парная Беседа, игра
12	Ведение дневника самонаблюдения, наблюдение за динамикой развития и физической подготовленности.	Завести дневник и вести еженедельный отчет, отслеживать динамику развития физической подготовленности. Измерение ЧСС до начала занятий	Индивидуальная Беседа, игра
	Измерение ЧСС в покое и во время занятий.	во время и после занятий.	

13	Отвлекающие приемы (финты)	Финты без мяча и с мячом.	Индивидуальная Беседа, игра
14	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Сочетание приемов без броска и с броском мяча в кольцо	Парная Беседа, игра
15		Индивидуальные действия в нападении в защите	Парная Беседа, игра
16	Техника игры	Взаимодействие двух игроков. Двух нападающих против одного защитника	Парная Беседа, игра
17	Физическая подготовка	Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости.	Индивидуальная Игра

7-8 классы

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы организации образовательного процесса
1	Основы знаний	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.	Групповая Беседа
2	Передвижения и остановки без мяча	Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево. Остановки.	Индивидуальная Беседа, игра
3		Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	Индивидуальная
4	Ловля мяча	Ловля мяча: -двумя руками на уровне груди; -двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	Парная Беседа, игра
5	Передача мяча	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Парная Беседа, игра
6		Передача мяча одной рукой снизу вперед, назад	Парная Беседа, игра
7	Ведение мяча	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком. И изменением скорости.	Индивидуальная Беседа, игра
8		Ведение мяча в движении с переводом на другую руку	Индивидуальная Беседа, игра
9	Броски мяча	Бросок двумя руками от груди с места. Одной рукой от плеча.	Индивидуальная Беседа, игра
10		Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	
11	Отбор мяча	Выбивание и вырывание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	Парная Беседа, игра

12	Ведение дневника самонаблюдения, наблюдение за динамикой развития и физической подготовленности. Измерение ЧСС в покое и во время занятий.	Завести дневник и вести еженедельный отчет, отслеживать динамику развития физической подготовленности, игра по упрощенным правилам. Измерение ЧСС до начала занятий во время и после занятий.	Индивидуальная Беседа, игра
13	Отвлекающие приемы (финты)	Финты без мяча и с мячом.	Индивидуальная Беседа, игра
14	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо и с броском.	Парная Беседа, игра
15	перемещений и владения мячом	Индивидуальные действия в нападении в защите	Парная Беседа, игра
16	Техника игры	Взаимодействие двух игроков. Двух нападающих против одного защитника.	Парная Беседа, игра
17	Физическая подготовка	Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости.	Индивидуальная Игра

5. Формы диагностики и подведения итогов

Формы проверки результатов: участие в спортивной жизни школы. Проводятся соревнования по баскетболу среди 5-6 и 7-8 классов (девочки, мальчики).