

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2
«Образовательный центр» с. Кинель-Черкассы муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

Утверждена
приказом директора
ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы
№ 01-141/Зод от 30.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол»

2022-2026
(срок реализации)

СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)

Должность: учитель физической культуры
Ф.И.О. Семёнов С. В.

«Согласовано»

Заместитель директора:

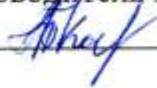
 /Старкова Ю.В./

Дата: 29.08.2022 г.

«Рассмотрено на заседании ШМО»

Протокол № 1 от 26.08.2022 г.

Руководитель ШМО:

 /Карпова А.П./

Аннотация к рабочей программе

Физическая культура внеурочная деятельность (баскетбол)

(полное наименование программы)

Нормативная база программы:	<p>Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012; Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом министерства Просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;</p> <p>Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22)</p> <p>Основная образовательная программа основного общего образования государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» с. Кинель -Черкасы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области</p> <p>Авторская программа по предмету «Физическая культура» В.И.Ляха 5- 9 классы» Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. -№7с. 15-17. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта». Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, М.Я. Виленский. ФГОС Физическая культура. Рабочая программа</p>
Общее количество часов:	102
Уровень освоения:	Базовый
Срок реализации:	2022-2026 г.г.
Автор рабочей программы:	Семёнов С. В. – учитель физической культуры

Учебно-методический комплект 5-9 классов

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	Физическая культура 5-9 класс	В.И. Лях	2013	Москва «Просвещение»

Место дисциплины в учебном плане

Предметная область	Предмет / Класс	Количество часов в неделю			
		5			
Физическая культура «Баскетбол»	Физическая культура	Обязательная часть (федеральный компонент)			
		3			
		Часть, формируемая участниками образовательных отношений (региональный компонент и компонент образовательного учреждения)			
Итого:		102			
Контрольных работ:		-			

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Основы знаний	<ul style="list-style-type: none"> • интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; • развитие чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; • положительное отношение к занятиям спортивными играми 	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми; • знать, что такое дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями; • знать преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями; • влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни • понимать личностные положительные качества и влияние сверстников на поведение. Что такое хорошее состояние, самочувствие; • азбуке баскетбола (основные технические приемы). 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; • освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений; • осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
2.	Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> • интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; • чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с 	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять основную стойку, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу учителя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения без предметов; • выполнять ходьбу с различной скоростью; • выполнять бег с различной скоростью; • выполнять прыжки с места, с разбега, в высоту; • выполнять метания малого мяча в цель и на дальность. • силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, переворот 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • умение управлять эмоциями при общении со сверстниками

		<p>современными олимпийскими играми и спортивными традициями;</p> <ul style="list-style-type: none"> представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье 	<p>в упор, махом одной и толчком другой ногой; размахивание в упоре на брусках, вис-угол в висе. кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов; старт из положения с опорой на одну руку, эстафета, челночный бег 4X10 м и физических качеств (сила, быстрота, выносливость);</p> <ul style="list-style-type: none"> проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений 	<p>и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p>
3.	Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах; чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями; установка на здоровый образ жизни 	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> выполнять броски, ловля мячей, передача партнеру; остановка в движении по звуковому сигналу; Выполнять подвижные игры и различные упражнения развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча; различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами, стойка игрока, передвижение игрока в стойке, остановка по звуковому сигналу (свистку), различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами; остановка прыжком; ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении; ведение мяча с изменением направления; бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди. выполнять сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки; ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага; ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча; броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину. 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

			<ul style="list-style-type: none"> играть в баскетбол по упрощенным правилам; проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения 	
4.	<p>Техническая подготовка</p> <p>Тактическая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье 	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Технике передвижений. Технике владения мячом Технике владения мячом Технике защиты Тактике нападения. Тактике защиты. контрольным игры и соревнованиям; правилам соревнований, положение о соревнованиях, расписание игр, оформление хода и результатов соревнований. 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений; осмысление правил игры; моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> участвовать в диалоге на уроке; уметь слушать и понимать других; умение организовать и провести игру
	Итого: 4			

Содержание учебного предмета/курса

№	Название раздела	Содержание учебного предмета, курса	Кол-во часов	Формы организации занятий	Виды деятельности
1.	Основы знаний	Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями; что такое дыхательный режим; его значение; преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями; влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни; личностные положительные качества и влияние сверстников на поведение. Что такое хорошее состояние, самочувствие; азбука баскетбола (основные технические приемы)	17	Беседа Активный отдых	Познавательная
2.	Общая физическая подготовка	Основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу учителя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения без предметов; ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе; бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут; прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см; лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня; группировки, перекаты в группировке; бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге; прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки; метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками; силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой; размахивание в упоре на брусках, вис-угол в висячем положении, кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов; старт из положения с опорой на одну руку, эстафета, челночный бег 4X10 м и 6X10 м; прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки через скакалку; метания набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя руками и одной; силовые упражнения со штангой и гантелями, передвижение в висячем положении; бег с низкого старта, старт из различных исходных положений, бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий,	30	Самостоятельно-тренировочные занятия Спортивно-тренировочные занятия	Спортивно-оздоровительная

		бег с ускорением, поворот и переменный бег, кросс 2,5 – 3 км; прыжок с места, тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки способом «перешагивание», прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин.			
3.	Специальная физическая подготовка	Остановка в движении по звуковому сигналу; подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча; различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами, стойка игрока, передвижение игрока в стойке, остановка по звуковому сигналу (свистку), различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами; остановка прыжком; ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении; ведение мяча с изменением направления; бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита; сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки; ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага; ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча; броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов; учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам; повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока; передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола; броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок; индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча; игра в защите, опека игрока; учебная двухсторонняя игра	25	Спортивно-тренировочные занятия Собственно-спортивные формы Соревновательные формы	Спортивно-оздоровительная Игровая
4.	Техническая подготовка Тактическая подготовка	Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Техника передвижений. Основная сойка	30	Спортивно-тренировочные занятия Собственно-	Спортивно-оздоровительная Игровая

	<p>баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты. Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко– на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой. Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия. Тактическая подготовка Тактика нападения. индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок; групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места. Тактика защиты. индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита; контрольные игры и соревнования;</p>		<p>спортивные формы</p> <p>Соревновательные формы</p>	
--	--	--	---	--

	правила соревнований, положение о соревнованиях, расписание игр, оформление хода и результатов соревнований. Практические занятия. учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола, сдача тестов			
Итого:4		102		

**Тематическое планирование
5 класс**

№	Название темы	Рабочая программа воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Кол-во часов
1.	Основы знаний	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. К наиболее важным из них относятся следующие: соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	17
2.	Общая физическая подготовка	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. К наиболее важным из них относятся следующие: соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/	30
3.	Специальная физическая подготовка	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. К наиболее важным из них относятся следующие: стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым; соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/	25

		здоровый образ жизни; уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/	
4.	Техническая подготовка Тактическая подготовка	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. К наиболее важным из них относятся следующие: соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/	30