

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Республики Мордовия**

**Администрация Zubovo-Полянского муниципального района**

**МБОУ "Зубово-Полянская гимназия"**

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры  
физической и эстетической  
культуры, ОБЖ

\_\_\_\_\_

Сандарова Т.Ф.  
протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
НМР

\_\_\_\_\_

Левина Л.Н.  
Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_

Балашкина Н.В.  
Приказ №184 от «31»  
августа 2023 г.

**Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности**

**Секция «Баскетбол»**

Уровень начального общего образования

Срок освоения: 1 год (5 класс)

**Составитель: Макарова Л. А.,  
учитель физической культуры**

**Зубова Поляна, 2023.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» для 5 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы внеурочной деятельности «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г.

**Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что занятия позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Для достижения планируемых результатов освоения цели и задач курса внеурочной деятельности используется пособие внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий, — М.: Просвещение, 2013г.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### 5 класс

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

**Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся *должны:*

**знать**

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

**уметь**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;

- проводить судейство по баскетболу.

**Эффект:** участие в соревнованиях школьного и районного уровня, судейство школьных соревнований.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

### **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.

### **Передвижения и остановки без мяча**

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

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

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

### **Ловля мяча**

Ловля мяча:

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

### **Передачи мяча**

- Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- Передача мяча одной рукой от плеча;
- Передача мяча двумя руками сверху.

### **Ведение мяча**

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

- Ведение мяча с изменением скорости передвижения;
- Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении);

- Ведение мяча в движении с переводом на другую руку;
- Ведение мяча с изменением направления движения;
- Ведение мяча с обводкой препятствий.

### **Броски мяча.**

- Бросок мяча двумя руками от груди с места;
- Бросок мяча одной рукой от плеча с места;
- Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения;
- Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке;
- Штрафной бросок.

### **Отбор мяча**

- Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении;
- Вырывание мяча из рук соперника;
- Накрывание мяча при броске.

### **Отвлекающие приемы (финты)**

- Финты без мяча;
- Финты с мячом.

### **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.**

- Сочетание приемов без броска мяча в кольцо;
- Сочетание приемов с броском мяча в кольцо.

### **Тактика игры**

Индивидуальные действия в нападении и защите.

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

### **Подвижные игры и эстафеты**

- Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.
- Игры, развивающие физические способности.

### **Физическая подготовка**

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

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**5 классы (1 занятие в неделю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
1.	Теоретическая подготовка	6	6	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	14		14
3.	Техническая подготовка	9		9
4.	Тактическая подготовка	2		2
5.	Учебные и тренировочные игры, судейская практика	3		3
	Итого:	34	6	34

## Тематическое планирование 5 класс

№	Содержание курсы	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
1	<p>Основы знаний</p> <p>В процессе учебно-тренировочных занятий</p>	<p>Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.</p> <p>Терминология в баскетболе.</p> <p>Техника выполнения игровых приемов.</p> <p>Тактические действия в баскетболе.</p> <p>Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей</p>	<p>Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом.</p>
2	<p>Передвижения и остановки без мяча</p>	<p>Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке; вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.</p> <p>Остановки: двумя шагами, прыжком.</p> <p>Прыжки, повороты вперед, назад.</p> <p>Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)</p>	<p>Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности.</p>
3	<p>Ловля мяча</p>	<p>Ловля мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• двумя руками на уровне груди;</li> <li>• двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)</li> </ul>	<p>Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.</p>
4	<p>Передача мяча</p>	<p>Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении</p> <p>Передача мяча одной рукой от плеча</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху</p>	
5	<p>Ведение мяча</p>	<p>Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)</p> <p>Ведение мяча с изменением скорости передвижения</p>	<p>Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой</p>

		<p>Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)</p> <p>Ведение мяча в движении с переводом на другую руку</p> <p>Ведение мяча с изменением направления движения</p> <p>Ведение мяча с обводкой препятствий</p>	<p>деятельности.</p>
	Броски мяча	<p>Бросок мяча двумя руками от груди с места</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча с места</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения</p> <p>Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке</p> <p>Штрафной бросок</p>	<p>Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.</p>
7	Отбор мяча	<p>Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении</p> <p>Вырывание мяча из рук соперника</p> <p>Накрывание мяча при броске</p>	<p>Демонстрировать и применять выбивание, вырывание мяча в игровой деятельности</p>
8	Отвлекающие приемы (финты)	<p>Финты без мяча</p> <p>Финты с мячом</p>	<p>Применять отвлекающие маневры в игре.</p>
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	<p>Сочетание приемов без броска мяча в кольцо</p> <p>Сочетание приемов с броском мяча в кольцо</p>	<p>Демонстрировать приемы мяча в кольцо без бросков и с бросками.</p>
10	Тактика игры	<p>Индивидуальные действия в нападении и защите</p> <p>Групповые действия в нападении и защите:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействие двух игроков;</li> <li>• взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);</li> <li>• взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)</li> </ul>	<p>Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком, двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Использовать игру баскетбол как средство</p>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;</li> <li>• взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);</li> <li>• взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);</li> <li>• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);</li> <li>• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)</li> </ul> <p>Двусторонняя учебная игра</p>	организации активного отдыха и досуга.
11	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	Демонстрировать игровые упражнения, подвижные игры и эстафета с элементами баскетбола
12	Физическая подготовка В процессе учебно-тренировочных занятий	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
13	Судейская практика	Судейство игры в баскетбол	Демонстрировать жесты баскетбольного судьи, проводить судейство по баскетболу.

### Календарно – тематический план 5 класс

№	Тема занятия	Дата проведения	Теоретические сведения. Примечание.
1	<i>Введение.</i> Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока		История баскетбола. Перед каждой игрой разминка. ОРУ. Специальная разминка баскетболиста. Перед каждым занятием основы знаний по физкультуре. Теоретические сведения по 3 мин.
2	<i>Техника игры.</i> Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. Подвижные игры. Контроль физической подготовленности.		- техника безопасности при занятиях спортивными играми; - история Российского баскетбола;
3	<i>Техника перемещений.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		- лучшие игроки области и России; - простейшие правила игры. - терминология разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
4	<i>Техника владения мячом.</i> Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Подвижные игры.		- правила личной гигиены; - азбука баскетбола (основные технические приемы).
5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места.		- профилактика травматизма на занятиях; - правила проведения соревнований;
6	Ведение мяча шагом и бегом		- общая характеристика сторон подготовки спортсмена; - физическая подготовка баскетболиста;
7	Бросок мяча от плеча, после ведения. Эстафеты. Контроль физической и технической подготовки.		- техническая подготовка баскетболиста; - тактическая подготовка баскетболиста;
8	Ведение мяча с изменением направления и скорости		- психологическая подготовка баскетболиста; - соревновательная деятельность баскетболиста;
9	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу		- организация и проведение соревнований по баскетболу; - правила судейства соревнований по баскетболу;
10	Броски мяча в движении после двух шагов. Подвижные игры		- места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

11	Мини-баскетбол по упрощенным правилам		
12	Штрафной бросок в корзину. Финты с мячом.		
13	<i>Техника владения мячом и противодействия.</i> Вырывание и выбивание мяча		
14	Перехват мяча. Подвижные игры		
15	Накрывание. Отбивание		
16	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола		
17	<i>Тактика игры.</i> Персональная защита		
18	Двусторонняя игра. Правила игры		
19	Передача мяча в движении		
20	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой		
21	Персональная защита, опека		
22	Двусторонняя игра		

23	Броски мяча одной, двумя руками. Броски мяча снизу		
24	<i>Тактика нападения. Тактика защиты.</i> Передвижения в нападении и защите		
25	Ловля высоколетающих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита		
26	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча		
27	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков		
28	Ведение мяча при сближении с соперником. Эстафеты		
29	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками		
30	<i>Командные действия.</i> Личная защита		
31	Подвижная защита. Личный прессинг		
32	Тактика защиты. Защитные действия команды		
33	Двусторонняя игра. Правила соревнований		
34	Двусторонняя игра. Судейство игры. Контроль физической и тактической подготовленности		