

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12»  
623 780, г. Артемовский, ул. Терешковой, 15, тел. (34363) 2-14-06  
E-mail: school12art@mail.ru

Приложение № 5 к основной образовательной  
программе начального общего образования  
МАОУ «СОШ №12», утверждённой приказом  
директора МАОУ «СОШ №12» от 10.07.2020  
№175

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
«Баскетбол в школе»  
основное общее образование  
(5-9 класс)

## **I. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Баскетбол в школе»**

### ***Обучающиеся получают возможности узнать:***

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

### ***Дети смогут научиться:***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

### ***Личностные результаты освоения.***

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения спортивной 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.

### **Метапредметные результаты.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания игры «баскетбол», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению —баскетбол - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. Регулятивные УУД.**

-Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

-Проговаривать последовательность действий.

-Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

-Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

-Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

-Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **2. Познавательные УУД.**

-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.

-Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### **3. Коммуникативные УУД.**

-Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

-Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре 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 программы**

-осознание учащимися 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 учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

-социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

### **Ожидаемый результат:**

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности «Баскетбол»**

Содержание курса структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

### **Теоретическая подготовка / 2ч**

Развитие баскетбола в России и за рубежом.

ТБ и правила поведения на занятиях по баскетболу в спортивном зале.

### **Физическая подготовка / 35ч**

*Общая физическая подготовка:* Общеразвивающие упражнения. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности. Полосы препятствий. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития: специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости.

### **Техническая и тактическая подготовка / 29ч**

#### ***Техническая***

*Упражнения без мяча.*

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. 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.

Остановка в два шага после ускорения.

Повороты на месте и в движении.

Имитация защитных действий против игрока нападения.

Имитация действий атаки против игрока защиты.

*Ловля и передача мяча.*

Двумя руками от груди: стоя на месте; с шагом вперед; в движении.

Передача одной рукой от плеча; с шагом вперед; после ведения мяча.

Передача одной рукой с отскоком от пола.

Передача двумя руками с отскоком от пола.

Передача одной рукой снизу от пола; в движении.

Ловля мяча после полукотскока.

Ловля высоко летящего мяча.

Ловля катящегося мяча, стоя на месте; в движении.

*Ведение мяча.*

На месте; в движении шагом; в движении бегом; с изменением направления и скорости и высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте; в движении.

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

*Броски мяча.*

Одной рукой в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места; после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места; после ведения.

Одной рукой в баскетбольную корзину с места; после ведения; после двух шагов. В прыжке одной рукой с места.

Штрафной.

Двумя руками снизу в движении.

Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

В прыжке со средней дистанции; с дальней дистанции.

Вырывание мяча и выбивание мяча.

**Тактическая подготовка.** Индивидуальная защита.

Защитные действия при опеке игрока без мяча.

Защитные действия при опеке игрока с мячом.

Перехват мяча.

Борьба за мяч после отскока от щита.

Быстрый прорыв.

Противодействие быстрому прорыву.

Противодействие центровому игроку.

Командные действия в защите.

Смешанная защита.

Защита вблизи корзины.

Защита при вбрасывании мяча.

Заслоны для игрока с мячом, без мяча.

Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Командные действия в нападении.

Нападение против личной защиты.

Нападение против зонной защиты.

Учебная игра.

### **Тестирование / 2ч**

#### **Формы организации работы с детьми:**

- групповые учебно-тренировочные занятия,
- групповые и индивидуальные теоретические занятия,
- восстановительные мероприятия,
- участие в матчевых встречах и в соревнованиях,
- зачеты,
- тестирования.

#### **Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:**

словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования. Практический метод, игровой метод, соревновательный метод.

### III. Тематическое планирование / 68ч (2 часа в неделю)

5-7 классы

№	Тема	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
1.	ТБ и правила поведения на занятиях по баскетболу в спортивном зале. Общая физическая подготовка.		
2.	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.		
3.	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Повороты на месте. Стойка игрока и передвижения.		
4.	Общая физическая подготовка. Остановка прыжком.		
5.	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах.		
6.	Общая физическая подготовка. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках.		
7.	Ловля и передача мяча со сменой мест.		
8.	Общая физическая подготовка. Передача мяча с отскоком от пола.		
9.	Передача одной рукой от плеча. Имитация защитных действий против игрока нападения.		
10.	Общая физическая подготовка. Передача одной рукой снизу.		
11.	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.		
12.	Общая физическая подготовка. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.		
13.	Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой.		
14.	Общая физическая подготовка. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.		
15.	Ведение мяча с изменением высоты отскока шагом и бегом. Имитация защитных действий против игрока нападения.		
16.	Общая физическая подготовка. Ведение шагом и бегом с обводкой стоек.		
17.	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском.		
18.	Общая физическая подготовка. Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча.		
19.	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.		
20.	Общая физическая подготовка. Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте.		

21.	Бросок мяча в кольцо после ловли. Имитация действий атаки против игрока защиты.		
22.	Общая физическая подготовка. Бросок мяча в кольцо после ведения.		
23.	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.		
24.	Общая физическая подготовка. Бросок мяча в кольцо с разных точек.		
25.	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов.		
26.	Общая физическая подготовка. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места.		
27.	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли.		
28.	Общая физическая подготовка. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения.		
29.	Штрафной бросок. Имитация действий атаки против игрока защиты.		
30.	Общая физическая подготовка. Бросок одной рукой сверху на месте.		
31.	Бросок одной рукой сверху в движении.		
32.	Общая физическая подготовка. Бросок «крюком».		
33.	Бросок от головы в прыжке. Имитация действий атаки против игрока защиты.		
34.	Общая физическая подготовка. Индивидуальная защита.		
35.	Индивидуальная защита.		
36.	Общая физическая подготовка. Подбор мяча в защите.		
37.	Борьба за мяч после отскока от щита.		
38.	Общая физическая подготовка. Вырывание и выбивание мяча после подбора.		
39.	Вырывание и выбивание мяча после подбора.		
40.	Общая физическая подготовка. Выбивание мяча сзади.		
41.	Выбивание мяча сзади.		
42.	Общая физическая подготовка. Добивание мяча в нападении.		
43.	Добивание мяча в нападении.		
44.	Общая физическая подготовка. Перехваты мяча.		
45.	Учебная игра.		
46.	Общая физическая подготовка. Борьба за мяч после отскока от щита.		
47.	Защитные действия при опеке игрока без мяча.		
48.	Общая физическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча.		

49.	Командные действия в защите.		
50.	Общая физическая подготовка. Командные действия в защите.		
51.	Зонная защита. Нападение против зонной защиты.		
52.	Общая физическая подготовка. Зонная защита. Нападение против зонной защиты.		
53.	Личная защита. Нападение против личной защиты.		
54.	Общая физическая подготовка. Личная защита. Нападение против личной защиты.		
55.	Смешанная защита.		
56.	Общая физическая подготовка. Смешанная защита.		
57.	Заслоны для игрока с мячом, без мяча.		
58.	Общая физическая подготовка. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».		
59.	Противодействие быстрому прорыву.		
60.	Общая физическая подготовка. Учебная игра.		
61.	Противодействие центровому игроку.		
62.	Общая физическая подготовка. Противодействие центровому игроку		
63.	Защита вблизи корзины.		
64.	Общая физическая подготовка. Защита вблизи корзины.		
65.	Защита при вбрасывании мяча.		
66.	Общая физическая подготовка. Учебная игра.		
67.	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.		
68.	Общая физическая подготовка. Учебная игра.		

№	Тема	Количество часов
1.	ТБ и правила поведения на занятиях по баскетболу в спортивном зале.	1
2.	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	1
3.	Стойка игрока и передвижения.	1
4.	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Повороты на месте.	1
5.	Остановка прыжком.	1
6.	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах.	1
7.	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках.	1
8.	Ловля и передача мяча 2-мя руками в парах и кругу.	1
9.	Ловля и передача мяча со сменой мест.	1
10.	Передача мяча с отскоком от пола.	1
11.	Передача одной рукой от плеча.	1
12.	Передача одной рукой снизу.	1
13.	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	1
14.	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	1
15.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1
16.	Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой.	1
17.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1
18.	Ведение мяча с изменением высоты отскока шагом и бегом.	1
19.	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек.	1
20.	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском.	1
21.	Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча.	1
22.	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.	1
23.	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.	1
24.	Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте.	1
25.	Бросок мяча в кольцо после ловли.	1
26.	Бросок мяча в кольцо после ведения.	1
27.	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.	1

28.	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.	1
29.	Бросок мяча в кольцо с разных точек.	1
30.	Бросок мяча в кольцо с разных точек.	1
31.	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов.	1
32.	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов.	1
33.	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места.	1
34.	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли.	1
35.	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения.	1
36.	Штрафной бросок.	1
37.	Штрафной бросок.	1
38.	Бросок одной рукой сверху на месте.	1
39.	Бросок одной рукой сверху на месте.	1
40.	Бросок одной рукой сверху в движении.	1
41.	Бросок одной рукой сверху в движении.	1
42.	Бросок «крюком».	1
43.	Бросок «крюком».	1
44.	Бросок от головы в прыжке.	1
45.	Бросок от головы* в прыжке.	1
46.	Разыгрывание спорного мяча.	1
47.	Индивидуальная защита.	1
48.	Индивидуальная защита.	1
49.	Подбор мяча в защите.	1
50.	Подбор мяча в защите.	1
51.	Вырывание и выбивание мяча после подбора.	1
52.	Вырывание и выбивание мяча после подбора.	1
53.	Выбивание мяча сзади.	1
54.	Выбивание мяча сзади.	1
55.	Добивание мяча в нападении.	1
56.	Добивание мяча в нападении.	1
57.	Перехваты мяча.	1
58.	Перехваты мяча.	1
59.	Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор).	1
60.	Жонглирование мячом.	1
61.	Жонглирование мячом.	1
62.	Командная защита.	1
63.	Командная защита.	1
64.	Зонная защита.	1
65.	Зонная защита.	1
66.	Зонная защита.	1
67.	Личная защита.	1
68.	Соревнования по баскетболу.	1
Итого:		68