

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №16» г. Вологды

РАССМОТРЕНА  
МО классных руководителей  
МОУ «СОШ №16»  
Протокол № 01 от 29.08.2023

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МОУ «СОШ № 16»  
Протокол №01 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом  
МОУ «СОШ №16»  
№ 144-од от 31.08.2023



**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Баскетбол»**  
основное общее образование  
(срок реализации –1 год)

Вологда  
2023г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Основные принципы реализации программы** – доступность, добровольность, преемственность, результативность, партнерство и успех

**Цель программы:** создание условий для формирования физической культуры обучающихся через систематические занятия баскетболом

**Задачи программы:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

Реализация программа внеурочной деятельности «Баскетбол» рассчитана на 1 год при занятиях 4 часа в неделю (2 раз по 2 часа) всего 136 часов

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 1. Основы знаний.

Физическая культура и спорт в РФ, Сведения о строении и функциях организма человека, Влияние физических упражнений на организм человека, Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

### 2. Техника игры в баскетбол

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

### 3. Тактика игры в баскетбол

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Виды деятельности: тематические и игровые уроки, наблюдения, игры, тренировки соревнования

Формы деятельности: индивидуальная работа, групповая работа, ролевые, деловые, обучающие, дидактические игры

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Личностные результаты

- готовность и способность учащихся к саморазвитию
- сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- сформированность следующих умений:
  - определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
  - в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

### **Метапредметные результаты**

Сформированность 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**Формы проведения занятий:** тренировочные занятия, беседы, диспуты, школьные и городские спортивные соревнования

№ п/п	Тематический блок, тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализации воспитательного потенциала учебного занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания
Раздел 1. Основы знаний				Через диалог воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; - В созданных практических ситуациях осознавать свои черты характера, интересы, цели, позиции, свой мировоззренческий выбор.
1	Физическая культура и спорт в РФ.	1	<a href="http://ok.ru/video/1355024630">http://ok.ru/video/1355024630</a>	
2	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	<a href="https://foxford.ru/wiki/biologiya/obschiy-obzor-organizma-cheloveka-organy-i-sistemy-organov">https://foxford.ru/wiki/biologiya/obschiy-obzor-organizma-cheloveka-organy-i-sistemy-organov</a>	
3	Влияние физических упражнений на организм человека.	1	<a href="https://scienceforum.ru/2018/article/2018004854">https://scienceforum.ru/2018/article/2018004854</a>	
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	<a href="http://www.lib.krsu.edu.kg/uploads/files/public/4437.pdf">http://www.lib.krsu.edu.kg/uploads/files/public/4437.pdf</a>	
Раздел 2. Техника игры в баскетбол				- Путём бесед, практических заданий ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий.
1	Стойка игрока (исходные положения)	4	<a href="https://prostoproport.ru/basketball/league-vtb/article-vedenie-pas-i-brosok-konspekt-trenirovki-po-basketbolu/">https://prostoproport.ru/basketball/league-vtb/article-vedenie-pas-i-brosok-konspekt-trenirovki-po-basketbolu/</a>  <a href="https://world-sport.org/games/basketball/technology/">https://world-sport.org/games/basketball/technology/</a>	
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	4		
3	Игровое занятие	4		
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	4		
5	Эстафеты с различными способами перемещений.	4		
6	Верхняя передача мяча	4		
7	Нижняя передача мяча	4		
8	Нижняя передача мяча в парах.	4		
9	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	4		
10	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.	4		
11	Ведение мяча с броском в кольцо справа, слева и по центру на кольцо.	4		
12	Ведение мяча с разной высотой отскока	4		
13	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	4		

14	Броски мяча одной рукой от плеча с места	4		
15	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением	4		
16	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением	4		
17	Бросок мяча после остановки	4		
18	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением	4		
19	Персональная опека игрока	6		
20	Учебная игра мини-баскетбол.	6		
Раздел 3. Тактика игры в баскетбол				-Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	8	<a href="https://world-sport.org/games/basketball/tactics/">https://world-sport.org/games/basketball/tactics/</a>	- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности
2	Групповые тактические действия в нападении.	8		
3	Командные тактические действия в нападении.	12		
4	Индивидуальные тактические действия в защите.	8		
5	Групповые тактические действия в защите.	12		
	Всего	136		