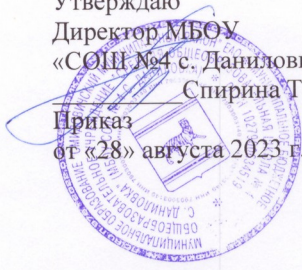


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4 с. Даниловка»

Рекомендовано  
на заседании  
ШМО «Профессионалы»  
Протокол от  
«17» мая 2023 г. №4

Согласовано  
Заместитель  
директора по ВР  
Спирина Т.А.  
«08» июня 2023 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ  
«СОШ №4 с. Даниловка»  
Спирина Т.А.  
Приказ  
от «28» августа 2023 г. №90



**Рабочая программа**  
курса  
внеурочной деятельности  
«Школа мяча»  
для 5 класса основного общего образования  
на 2023 – 2024 учебный год

Составил: Истомин Константин Анатольевич  
учитель физической культуры  
Программа разработана в соответствии с ФГОС  
ООО, на основе примерной рабочей программы  
курса внеурочной деятельности. Методического  
конструктора А.П. Матвеева и авторской  
программе по предмету Ляха В.И. Москва 2019г.

с. Даниловка

**Цель курса** – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

**Основными задачами программы являются:**

Укрепление здоровья

Содействие правильному физическому развитию;

Приобретение необходимых теоретических знаний;

Овладение основными приемами техники и тактики игры;

Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

Привитие ученикам организаторских навыков;

Повышение специальной, физической, тактической подготовки;

Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

### **Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Мета предметные результаты**

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Содержание курса**

**Содержание программы** структурировано по видам спортивной подготовки:

теоретической, физической, технической и тактической.

#### **Теоретическая подготовка**

**Развитие баскетбола в России.** История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

#### **Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

#### **Физическая подготовка**

##### **1. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

##### **2. Специальная физическая подготовка.**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

### **1. Упражнения без мяча.**

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

### **2. Ловля и передача мяча.**

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полу отскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

### **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.

- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3. Перехват мяча.

4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.

6. Командные действия в защите.

7. Командные действия в нападении.

8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	<b>Баскетбол 5-класс</b>
<b>Кол-во часов</b>	<b>34 часов</b>
<b>Цель и задачи изучения темы</b>	<p><b>Цель:</b> способствовать всестороннему физическому развитию; способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.</p> <p><b>Задачи:</b> Укрепление здоровья. Совершенствование физического развития</p>
<b>Требования к результатам освоения программы учебного предмета</b>	<p><b>Личностные результаты:</b> проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p><b>Мета предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>познавательные:</b> понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.</li> <li>• <b>коммуникативные:</b> владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.</li> <li>• <b>регулятивные:</b> добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия</li> </ul>

<p>физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Предметные результаты:</b> правила техники безопасности на уроках Баскетбола; влияние упражнений на укрепление здоровья;</p>				
	<b>Физически способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
	Скоростные	Бег 30 м, с	5,3-6,2	5,4-6,3
	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	179-134	164-124
	К выносливости	6-минутный бег, м	1150-1250	950-1100
	К координации	Челночный бег 3x10 м.	8,2-8,6	8,6-9,1

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование темы	Основные виды учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Дата
1	2	3	4
1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.	
2	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно - силовые и координационные способности	
3	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Разбор тактики и техники нападения Выявлять возможные ошибки и недочеты	
4	Контрольные испытания. Учебная игра.	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре Выявлять возможные ошибки и недочеты	
5	Техника передвижения	Выполнять перемещения приставным	

	приставными шагами.	шагом с мячом; Проявлять скоростно силовые и координационные способности	
6	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре Выявлять возможные ошибки и недочеты	
7	Совершенствование техники передвижений. СФП.	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	
8	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Выполнять передачу и ловлю мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	
9	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре Выявлять возможные ошибки и недочеты	
10	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	
11	Взаимодействие трех игроков - «с крестный выход».	Овладение техники «с крестный выход» при взаимодействии трех игроков.	
12	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре Выявлять возможные ошибки и недочеты	
13	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	
14	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	
15	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре в условиях личного прессинга	
16	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре	
17	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	

18	ОФП. Командные действия в нападении.	Командное взаимодействие. Демонстрировать умения и навыки в учебной игре	
19	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Командное взаимодействие. Демонстрировать умения и навыки в учебной игре	
20	Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	
21	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Осваивать и выполнять тактические действия в защите	
22	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Осваивать и выполнять тактические действия в защите и нападении.	
23	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Осваивать и выполнять тактические действия в защите и нападении	
24	ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	
25	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Осваивать и выполнять тактические действия в защите	
26	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	
27	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Выявлять возможные ошибки и недочеты	
28	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Выявлять возможные ошибки и недочеты	
29	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Выявлять возможные ошибки и недочеты	
30	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Выявлять возможные ошибки и недочеты	
31	Сочетание личной и зонной	Выявлять возможные ошибки и	



	системы защиты в процессе игры.	недочеты	
<b>32</b>	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Выявлять возможные ошибки и недочеты	
<b>33</b>	Контрольные испытания. Учебная игра.	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	
<b>34</b>	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре	