

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Образовательный центр № 1»
Энгельсского муниципального района
Саратовской области

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе





«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Н.И. Галахова

Приказ № 199 от 31.08.2022 г.

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО,
протокол № 1 от

29.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «Баскетбол»

для обучающихся 7-9 классов
(основного общего образования)
на 2022-2023 год

Составитель:

Снхчян Кимик Овикович

2022 г.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- формирование 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 и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты

отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

- Предметные результаты отражают:
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и

профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной елевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание курса внеурочной деятельности

Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность Организация и проведение соревнований по баскетболу. баскетболиста. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Общая физическая подготовка.

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

Эстафеты. Полосы препятствий.

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

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

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 правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты 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. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении..

Ведение мяча. На месте. В движении шагом. . В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно 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. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. . Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину 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. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка.

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. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

7 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Теоретические сведения (беседа, рассказ)	4
	а) Формирование группы	1
	б) Техника безопасности на занятиях баскетболом	1
	в) Самоконтроль в процессе занятий спортом.	1
	г) Гигиенические знания и навыки	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	14
3	Техника и тактика игры	14
4	Педагогический контроль уровня двигательной подготовленности учащихся	2
	а) контрольные испытания	1
	б) соревнования, праздник	1
Итого:		34

8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Теоретические сведения (беседа, рассказ)	4
	а) Формирование группы	1
	б) Техника безопасности на занятиях баскетболом	1
	в) Физическая культура и спорт в России	1
	г) Общая характеристика спортивной тренировки.	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	14
3	Техника и тактика игры	14
4	Педагогический контроль уровня двигательной подготовленности учащихся	2
	а) контрольные испытания	1
	б) соревнования, праздник	1
Итого:		34

9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Теоретические сведения (беседа, рассказ)	4
	а) Формирование группы	1
	б) Техника безопасности на занятиях баскетболом	1
	в) Физическая культура и спорт в России	1
	г) Общая характеристика спортивной тренировки.	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	14
3	Техника и тактика игры	14
4	Педагогический контроль уровня двигательной подготовленности учащихся	2
	а) контрольные испытания	1
	б) соревнования, праздник	1
Итого:		34

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Название темы	Кол-во часов
1	Изучение ловли мяча двумя руками на месте.	1
2	Изучение остановки прыжком.	1
3	Изучение передвижения в защитной стойке.	1
4	Изучение ловли мяча на высоте головы.	1
5	Изучение передачи двумя руками от груди и ловли мяча двумя руками в движении.	1
6	Изучение ловли мяча, летящего в стороне.	1
7	Изучение ловли мяча двумя руками в прыжке.	1
8	Изучение остановок после ведения.	1
9	Изучение держания игрока с мячом.	1
10	Изучение ловли мяча на бегу с последующей остановкой.	1
11	Изучение передачи одной рукой от плеча с прыжком.	1
12	Изучение передачи двумя руками снизу.	1
13	Изучение броска одной рукой с места.	1
14	Изучение ловли низко летящего мяча.	1
15	Изучение передачи одной рукой от плеча с поворотом.	1
16	Изучение отвлекающего действия на передачу двумя руками.	1
17	Изучение броска одной рукой от плеча в прыжке с поворотом.	1
18	Изучение броска левой рукой от плеча в прыжке с поворотом.	1
19	Ознакомление с нормативами по технике игры.	1
20	Изучение передачи мяча над головой на месте.	1
21	Изучение ловли катящегося мяча на месте.	1
22	Изучение ловли катящегося мяча в движении.	1
23	Изучение броска снизу двумя руками.	1
24	Изучение отвлекающего действия на обход противника без мяча.	1
25	Изучение держания игрока, ведущего мяч.	1
26	Тренировка в нормативах техники.	1
27	Изучение броска двумя руками от головы с места.	1
28	Изучение отвлекающего действия на бросок двумя руками от груди.	1
29	Изучение броска двумя руками от головы в прыжке.	1

30	Приобретение соревновательного навыка.	1
31	Изучение обводки.	1
32	Перехватывание встречного мяча.	1
33	Приобретение соревновательного навыка.	1
34	Учебная игра.	

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	Название темы	Кол-во часов
1	Изучение передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1
2	Изучение броска одной рукой от плеча из под щита.	1
3	Изучение ведения мячом.	1
4	Изучение броска снизу двумя руками.	1
5	Изучение броска одной рукой от плеча из-под щита в движении.	1
6	Изучение держание игрока без мяча.	1
7	Изучение передачи мяча двумя руками от груди в движении в парах.	1
8	Изучение передачи одной рукой снизу.	1
9	Изучение поворотов вперед и назад.	1
10	Изучение ведения мяча со снижением.	1
11	Изучение броска одной рукой от плеча в движении после ведения.	1
12	Изучение передачи мяча в тройках в движении.	1
13	Изучение передачи одной рукой от плеча в прыжке.	1
14	Изучение передачи одной рукой от плеча в прыжке после ведения.	1
15	Изучение броска одной рукой от плеча.	1
16	Изучение бросков после поворотов с места.	1
17	Изучение нападения 2х1и действия защитника против двух нападающих.	1
18	Изучение быстрого прорыва.	1
19	Ознакомление с нормативами по технике игры.	1
20	Изучение броска правой и левой рукой в прыжке с поворотом.	1
21	Изучение вырывания мяча.	1
22	Изучение бросков снизу в движении.	1
23	Дальнейшее изучение броска снизу двумя руками.	1
24	Изучение передачи мяча двумя руками с отскоком от площадки.	1
25	Изучение отвлекающего действия на проход с ведением.	1
26	Игровая практика.	1
27	Дальнейшее изучение отвлекающего действия на передачу двумя руками.	1

28	Изучение отвлекающего действия на бросок двумя руками от груди.	1
29	Изучение вышагивания для ухода от противника.	1
30	Приобретение соревновательного навыка.	1
31	Изучение обводки.	1
32	Перехватывание встречного мяча.	1
33	Приобретение соревновательного навыка.	1
34	Учебная игра.	1

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№	Название темы	Кол-во часов
1	Техника передвижений при нападении.	1
2	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1
3	Техника передвижения приставными шагами.	1
4	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1
5	Индивидуальные действия при нападении.	1
6	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1
7	Взаимодействие двух игроков - заслон в движении.	1
8	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1
9	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1
10	Командные действия в нападении.	1
11	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1
12	Ведение мяча с поворотом кругом.	1
13	Броски мяча из различных точек в условиях сопротивления.	1
14	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч.	1
15	Противодействие взаимодействию двух игроков – заслону в движении.	1
16	Бросок мяча в движении с одного шага.	1
17	Основы техники и тактики игры	1
18	Взаимодействие двух игроков – подстраховка.	1
19	Совершенствование техники передачи мяча.	1
20	Совершенствование различных технических приемов в учебной игре.	1
21	Действия одного защитника против двух нападающих.	1
22	Ведение мяча с изменением направления движения.	1
23	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	1
24	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1
25	Ведение мяча с переводом на другую руку.	1
26	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
27	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1

28	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.	1
29	Взаимодействие двух игроков – подстраховка.	1
30	Передвижения в защитной стойке. Техника овладения мячом.	1
31	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».	1
32	Чередование изученных тактических действий.	1
33	Техника броска мяча изученными способами.	1
34	Учебная игра.	1