

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №17»

Программа рассмотрена  
на заседании  
методического  
объединения  
Протокол № 1 от 30.08.21

Программа принята  
педагогическим советом  
МБОУ «Школа №17»  
Протокол №1 от 31 августа  
2021

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Школа  
№17»  
М.В. Пермяков  
Приказ № 85 от 31.08.2021

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Баскетбол »**  
**для 7 классов**  
*(направление спортивно-оздоровительное)*

Разработчик программы:  
С.О. Иванов ,  
учитель физической культуры

**Результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности**  
**Личностные результаты:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) 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;

7) 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;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты:**

- 1) 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;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;
- 4) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 5) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 6) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 7) смысловое чтение;
- 8) умение организовывать 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;
- 9) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 10) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее икт – компетенции);
- 11) развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Содержание внеурочной деятельности**

#### **Баскетбол**

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- 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, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, 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.

**Форма организации внеурочной деятельности:** секция.

**Виды деятельности:** беседа, игра, соревнования, состязания, турниры.

### Тематическое планирование

#### 8 класс

№	Тема	Количество часов
1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. История возникновения и развития баскетбола.	1
2	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Совершенствование техники ловли, передачи, ведения и броска мяча.	1
3	Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Техника броска мяча в кольцо с двух шагов. Учебная игра.	1
4	Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Техника вырывания мяча. Двусторонняя игра.	1
5	Техника выбивания мяча. Двусторонняя игра.	1
6	Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника вырывания и выбивания мяча. Двусторонняя игра.	1
7	Техника перехвата мяча. Двусторонняя игра.	1
8	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Техника перехвата мяча. Двусторонняя игра.	1
9	Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Круговая тренировка. Учебная игра.	1
10	Тактика свободного нападения. Двусторонняя игра.	1
11	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных действий. Тактика свободного нападения. Двусторонняя игра.	1
12	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения. Обучение позиционному нападению и личной защите в игровых заданиях.	1
13	Обучение позиционному нападению и личной защите в игровых взаимодействиях.	1
14	Повторение позиционного нападения и личной защиты в игровых	1

	взаимодействиях 2х2; 3х3, на одно кольцо. Двусторонняя игра.	
15	Обучение позиционному нападению и личной защите в игровых взаимодействиях 4х4, на одно кольцо. Двусторонняя игра.	1
16	Обучение позиционному нападению и личной защите в игровых взаимодействиях 5х5, на одно кольцо. Двусторонняя игра.	1
17	Повторение тактики позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях 2х2; 3х3; 4х4; 5х5. Двусторонняя игра.	1
18	Обучение технике нападения быстрым прорывом 3х2. Двусторонняя игра.	1
19	Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Повторение техники нападения быстрым прорывом 3х2. Двусторонняя игра.	1
20	Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников. Круговая тренировка. Учебная игра.	1
21	Контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий. Обучение тактике взаимодействия двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1
22	Обучение тактике взаимодействия трёх игроков. Двусторонняя игра.	1
23	Повторение тактики взаимодействия трёх игроков. Двусторонняя игра.	1
24	Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Обучение технике штрафного броска. Двусторонняя игра.	1
25	Предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах и ушибах. Повторение техники штрафного броска. Двусторонняя игра.	1
26	Обучение технике броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Двусторонняя игра.	1
27	Повторение техники броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Двусторонняя игра.	1
28	Обучение технике броска мяча в кольцо с расстояния 4,8- 5м в прыжке. Двусторонняя игра.	1
29	Повторение техники броска мяча в кольцо с расстояния 4,8- 5м в прыжке. Двусторонняя игра.	1
30	Обучение технике броска мяча в кольцо с расстояния 6м. Двусторонняя игра.	1
31	Повторение техники броска мяча в кольцо с расстояния 6 м. Двусторонняя игра.	1
32	Круговая тренировка. Двусторонняя игра.	1
33	Двусторонняя игра с привлечением к судейству.	1
34	Двусторонняя игра с привлечением к судейству.	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

### 9 класс

№	Тема	Количество часов
---	------	------------------

1-2	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Совершенствование техники ловли, передачи, ведения и броска мяча.	2
3-4	Техника броска мяча в кольцо с двух шагов. Учебная игра.	2
5-6	Предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах и ушибах. Техника вырывания, выбивания мяча. Двусторонняя игра.	2
7-8	Техника перехвата мяча. Двусторонняя игра.	2
9-10	Комплексы физических упражнений для развития физических способностей. Круговая тренировка. Учебная игра.	2
11-12	Тактика свободного нападения. Двусторонняя игра с привлечением к судейству.	2
13-14	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2; 3х3, на одно кольцо. Двусторонняя игра.	2
15-16	Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, на одно кольцо. Двусторонняя игра.	2
17-18	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5х5, на одно кольцо. Двусторонняя игра.	2
19-20	Самоконтроль за уровнем физической подготовленности. Техника нападения быстрым прорывом 3х2. Двусторонняя игра.	2
21-22	Тактика позиционного нападения и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2; 3х3; 4х4; 5х5. Двусторонняя игра с привлечением к судейству.	2
23-24	Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Тактика взаимодействия двух игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра.	2
25-26	Тактика взаимодействия трёх игроков. Двусторонняя игра с привлечением к судейству.	2
27-28	Техника штрафного броска. Двусторонняя игра с привлечением к судейству.	2
29-30	Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке и с расстояния 4,8-5 м. Двусторонняя игра с привлечением к судейству.	2
31-32	Техника броска мяча в кольцо с расстояния 6 м. Двусторонняя игра с привлечением к судейству.	2
33-34	Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Круговая тренировка. Двусторонняя игра с привлечением к судейству.	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>