

Рассмотрено на  
заседании ШМО учителей  
технологии, ОБЖ и  
физической культуры  
Протокол № 1  
от «30» августа 2021 г.  
Руководитель ШМО  
М.С.Слепкова

Согласовано  
«31» августа 2021 г.

Заместитель директора  
по УВР

В.И. Голодышин

Утверждаю  
Приказ № 229-02  
от «01» 09.  
2021 г.

Директор МБОУ  
«СОШ №11»

Н.Н.Тулпина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
БАСКЕТБОЛ

## I. Планируемые результаты.

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.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование 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.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *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).

*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.

*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 внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## II. Содержание курса

Курс внеурочной деятельности относится к игровому и спортивно-оздоровительному виду деятельности.

**Формы занятий:** теоретические, практические, участие в соревнованиях, регулярные еженедельные занятия, участие в проектах на уровне образовательной организации.

**Режим занятий:** 68 часов в год , 2 часа в неделю.

В течение периода реализации программы путем многократных тренировочных занятий достичь и выработать у баскетболистов наиболее правильное выполнение основных технико- тактических приемов и действий, дающих возможности участвовать в районных соревнованиях по баскетболу.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность детям добиваться хороших результатов не только в баскетболе, но и в духовно-нравственном развитии формирований здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

### III. Календарно-тематическое планирование.

№		Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов	Дата
1.	1-2	<b>Развитие баскетбола в России</b>	Теор.	2	04.09.
2.	3-4	<b>Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях</b>	Теор.	2	11.09.
3.		<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			
	5-6	Единая спортивная классификация.. ОФП	Теор. ОФП	2	. 18.09.
	7-8	Совершенствование техники передвижения при нападении. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Техн.	2	25.09
	9-10	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.	Такт.	2	02.10.
	11-12	Контрольные испытания.  Учебная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Контр.  Интегр.	2	09.10.
	13-14	Костно- мышечная система, ее строение, функции.  Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.	2	16.10.
	15-16	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Такт.	2	23.10.
	17-18	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Такт.  Интегр.	2	30.10.
	19-20	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор.  ОФП	2	10.11.
	21-22	Совершенствование техники передвижений.  Специальная физическая подготовка.	Техн.  СФП	2	17.11.

23-24	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	2	24.11.
25-26	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	2	01.12.
27-28	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	2	08.12.
29-30	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Такт.	2	15.12.
31-32	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра Физическая подготовка спортсмена.  СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.  Учебная игра. Ведение мяча двумя руками с отскоком от пола..	Интегр.	2	22.12..
33-34	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	2	29.12
35-36	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП.  Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Техн. СФП	2	12.01.
37-38	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	2	19.01.
39-40	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	2	26.01.

41-42	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	2	02.02.
43-44	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. Техн. СФП	2	09.02.
45-46	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	2	16.02.
47-48	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	2	02.03.
49-50	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП.	Теор. Техн. ОФП	2	16.03.
51-52	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	2	23.03.
53-54	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Такт. Интегр.	2	30.03.
55-56	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП. Инструкторская и судейская практика.  Учебная игра. Совершенствование техники ведения мяча.	Такт. СФП	2	06.04.
57-58	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	2	13.04.
59-60	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.	2	20.04.

		<p>Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена.</p> <p>Взаимодействие двух игроков «подстраховка».</p>			
<b>4</b>		<b>Основы техники и тактики игры</b>			
	61-62	<p>Взаимодействие двух игроков «подстраховка».</p> <p>Многократное выполнение технических приемов.</p> <p>Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.</p>	<p>Такт.</p> <p>Интегр.</p>	2	27.04.
	63-64	<p>Общая характеристика спортивной тренировки.</p> <p>ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.</p> <p>Инструкторская и судейская практика.</p> <p>Учебная игра. Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.</p>	<p>Теор.</p> <p>ОФП</p> <p>Техн.</p>	2	12.05.
	65-66	<p>Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.</p>	<p>Техн.</p> <p>Интегр.</p>	2	18.05.
	67-68	<p>Действия одного защитника против двух нападающих. СФП Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). Контрольные испытания. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.</p> <p>Учебная игра.</p>	<p>Такт.</p> <p>СФП</p>	2	25.05.
Итого часов:				68 часов	