

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Переваловская средняя общеобразовательная школа
Тюменского муниципального района

Рассмотрено на заседании ШМО
классных руководителей _____
Протокол от 31.08.2022 №1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР _____ Н.В. Фомина
от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОУ
_____ А.Н. Непряхина
Приказ №162-ОД от 31.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»**

НАПРАВЛЕНИЕ: ФИЗИЧЕСКОЕ
УЧЕБНЫЙ ГОД: 2022-2023
ВОЗРАСТ, КЛАСС: 14-15 лет, 8 КЛАССЫ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: 34

УЧИТЕЛЬ: ВАСЬКОВ Н.В.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Баскетбол», 8 класс

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы внеурочной деятельности являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

представлять занятия баскетболом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками игры, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 выполнять технические действия баскетбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№	Тема	Основное содержание темы	Формы работы	Характеристика основных видов деятельности
Основы знаний о физкультурной деятельности 1 час				
1	Правила безопасности на занятиях; основные правила игры в баскетбол; Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.	Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.	Беседа; групповое выполнение заданий.	Понятие «утомление» и «переутомление». Активный и пассивный отдых, как средство восстановления активной деятельности организма. Характеристика вредных привычек, причины их возникновения и последствия. Правила техники безопасности, страховка и самостраховка.
Общеразвивающие упражнения (8 часов)				

2	Развитие силовых способностей	бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; специальные прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны).	Групповые, индивидуальные, командные	комплексы упражнений; прыжковые упражнения со скакалкой, с дополнительным отягощением;
3	Развитие скоростных способностей	бег с максимальной скоростью на дистанции 30-60 метров; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорения переходящие в многоскоки; баскетбол и мини-футбол по упрощённым правилам.	Групповые, индивидуальные, командные	бег на дистанцию, прыжки через скакалку.
4	Развитие выносливости	«кроссовый» бег; Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.	Групповые, индивидуальные, командные	равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности
Спортивные игры (баскетбол) (25 часов)				
5	Техника игры в баскетбол	прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения;	Групповые, индивидуальные, командные	передвижения баскетболиста

6	Упражнения с мячом	- Ловля мяча: от пола (с отскока и полуотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом; - Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке; - Ведение мяча: на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); - Бросок мяча в корзину: «штрафной» бросок; броски в движении после двух шагов; в прыжке с места.	Групповые, индивидуальные, командные	Перемещение баскетболиста; техника владения мячом; ловля ведение и передача мяча; броски в корзину
7	Тактические действия	индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч); командные действия в нападении («быстрый прорыв»);	Групповые, индивидуальные, командные	игра в нападении; игра в защите
8	Спортивные игры	- мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.	командные	- Играть в команде мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

3. Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	теория	практика
1	Правила безопасности на занятиях; основные правила игры в баскетбол; Гигиенические основы занятия физическими упражнениями	1	1	0

2	Развитие силовых способностей	2	1	1
3	Развитие скоростных способностей	3	1	2
4	Развитие выносливости	3	1	2
5	Техника игры в баскетбол	5	1	4
6	Упражнения с мячом	6	1	5
7	Тактические действия	6	1	5
8	Спортивные игры	8	1	7
	Итого	34		

№ п/п.	Тема занятий	Количество часов в неделю
1.	Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях по баскетболу (беседа). Теоретические занятия «Баскетбол – командная игра, спортивная игра».	1
2.	Техника: ведение баскетбольного мяча в беге, с ускорением. Передача мяча из-за головы, от груди. Правила игры в баскетбол. Двусторонняя игра.	1
3.	Техника: перемещение игрока во время игры, бросок в корзину со штрафной линии. Двусторонняя игра.	1
4.	Техника: ведение баскетбольного мяча с ускорением, передача мяча в движении. Остановка в прыжке. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Учебные игры в баскетбол 3х3 Двусторонняя игра.	1
5.	Обучение технике нападения: перемещение игрока. Значение техники перемещения (беседа).	1
6.	Техника игры: ведение баскетбольного мяча в различных ситуациях (препятствия). Бросок в кольцо с 3-х очковой линии. Остановка шагом. Бросок в корзину после остановки.	1

7.	Техника игры: ведение баскетбольного мяча с последующей остановкой (любой вариант); обучение поворотам (плечом вперед, назад). Двусторонняя игра.	1
8.	Совершенствование передач мяча (под головой, одной рукой от плеча с поворотом в прыжке), ведение мяча в парах, в тройках. Двусторонняя игра.	1
9.	Совершенствование бросков в корзину (одной и двумя руками снизу, одной рукой от плеча). Двусторонняя игра.	1
10.	Техника: обучение отвлекающим действиям-финтам. Упражнения для обеспечения и совершенствования отвлекающих действий. Двусторонняя игра.	1
11.	Техника защиты: обучение и совершенствование вырывания мяча.	1
12.	Техника: обучение и совершенствование перехватывания мяча во время передач.	1
13.	Техника защиты: техника выбивания мяча во время ведения; обучение прикрытию мяча при бросках в корзину. Двусторонняя игра.	1
14.	Обучение технике противодействия выходом нападающего в борьбе за мяч, отскочившего от щита. Двусторонняя игра.	1
15.	Тактика: действия двух нападающих против двух защитников. Двусторонняя игра.	1
16.	Совершенствование ведения и передачи мяча (в парах и тройках). Совершенствование ведения мяча в усложненных условиях. Броски по кольцу сбоку.	1
17.	Совершенствование отвлекающих действий (финты). Совершенствование различных вариантов остановки.	1
18.	Совершенствование разыгрывания комбинаций перемещения по площадке в атаке на двоих и на троих (различные варианты). Двусторонняя игра и самоанализ.	1
19.	Совершенствование техники игры: ведение мяча с ускорением, ловля мяча после отскока от щита.	1

20.	Тактика: отвлекающие действия атакующего, обманные действия.	1
21.	Правила игры. Жестикуляция судейства (показ, дискуссия).	1
22.	Тактика защиты: совершенствование выбивания мяча. Заслон соперника, вырывание мяча. Двусторонняя игра.	1
23.	Совершенствование перехвата мяча во время передач. Совершенствование атакующих маневров в парах.	1
24.	Техника: ведение баскетбольного мяча, остановка прыжком с последующим броском в кольцо. Двусторонняя игра.	1
25.	Тактика: защиты - опека соперника. Повороты и их варианты. Двусторонняя игра.	1
26.	Совершенствование техники нападения в игре: перемещения по площадке (различные варианты). Совершенствование передачи мяча (двумя руками от груди, одной от плеча, двумя руками из-за головы).	1
27.	Обучение и совершенствование бросков мяча одной и двумя руками снизу. Обучение броску мяча одной рукой от плеча с места.	1
28.	Броски мяча в корзину с 3-х очковой зоны. Обучение и совершенствование прикрытия мяча при бросках в корзину. Проведение эстафет с баскетбольным мячом. Двусторонняя игра.	1
29.	Обучение совершенствование атакующих действий (разыгрывание комбинаций на двоих и троих). Двусторонняя игра.	
30.	Обучение и совершенствование выбивания мяча во время ведения. Совершенствование бросков в кольцо после ведения.	1
31.	Упражнения для изучения и совершенствования техники противодействия выходам нападающего без мяча. Совершенствование бросков в корзину со штрафной линии.	1
32.	Изучение и совершенствование постановки заслонов. Совершенствование ведения мяча (правой, левой руками). Совершенствование остановки (различные варианты). Двусторонняя игра.	1

33.	Совершенствование упражнений в парах и тройках с баскетбольным мячом. Двусторонняя игра.	1
34.	Совершенствование техники нападения в игре: перемещения по площадке (различные варианты). Двусторонняя игра.	1