

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №27 имени Ивана Дмитриевича Смолькина»

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
Протокол № 1 от 27.08.2021 г.
Руководитель методического
объединения
_____ /Пономарева Н.А.

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «СОШ №27»
_____ Шерер Т.А.
Приказ № 318-о от
31.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Баскетбол

Классы: 8

Всего часов: 70

Составитель программы:
Бесчетнов Э.Н.,
учитель физической культуры

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России.
- 2) воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.
- 3) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию.
- 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) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
- 6) 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.
- 7) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- 8) 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.
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
- 6) 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.

Предметные результаты:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании 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, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.
- 3) овладение основными приемами техники и тактики игры; Приобретение необходимых

- теоретических знаний; Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу; Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.
- 4) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Содержание программы внеурочной деятельности

История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола. Правила безопасности при занятиях 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. Упражнения для развития специальной выносливости Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Упражнения для развития прыгучести. Бег и упражнения с прыжками на максимальной скорости на отрезках от десяти до 40 м. Бег на пять, 10, 15 метров из различных игровых постановок (лицом, боком, сидя, спиной к стартовой линии, лежа на животе и спине). Эстафеты и игровые упражнения в баскетболе, выполняемые в соревновательной форме. Прыжки в высоту на одной и на 2-ух ногах, прыжки из полного (глубокого) приседа, прыжки через скакалку, прыжки на мягкой опоре (используется песок, опилки, гимнастические маты). Запрыгивание на предметы различной высоты. Спрыгивание с различных предметов высотой 0,7–1 метр с последующим мгновенным отскоком. Спрыгивание с гимнастической скамейки с последующим запрыгиванием на предметы высотой 50–75 см. Броски, толчки набивных мячей в баскетболе. Динамические упражнения собственно силового характера, выполняемые на гимнастических снарядах, с партнером, с отягощением.

Техническая подготовка

Значение технической подготовки в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Стойки и перемещения. Техника нападения и техника защиты.

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.

Упражнения с мячом.

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 отскока. 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

Правила игры в баскетбол. Значение тактической подготовки в баскетбол. 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.

Судейство игр: отработка навыков судейства школьных соревнований.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.

Тематическое планирование программы внеурочной деятельности 8 класс, 70 часов

№ занятия	Наименование раздела, темы занятия	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Развитие физических качеств. Развитие физических качеств	1
2.	Передвижение, баскетбольная стойка, остановки, повороты	1
3.	Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча на месте, в движении с различной высотой отскока	1
4.	Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча на месте, в движении с различной высотой отскока	1
5.	Ведение с изменением скорости и направления движения, высоты отскока. Бросок мяча двумя руками от головы с места, после ловли мяча с места.	1
6.	Передачи в тройках со сменой мест. Отвлекающие приемы (финты без и с мячом)	1
7.	Круговая тренировка с элементами: ведение, броски, передачи	1
8.	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок, ведение-передача-бросок	1
9.	Позиционное нападение через скрестный выход	1
10.	Общая физическая подготовка	1
11.	Круговая тренировка с элементами физической подготовки	1
12.	Ловля и передача мяча в тройках на месте. Ведение с изменением скорости и направления движения	1
13.	Ведение с разной высотой отскока с пассивным сопротивлением защитника. Взаимодействие двух игроков	1
14.	Взаимодействие двух игроков через заслон	1

15.	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча	1
16.	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок, ведение-передача-бросок	1
17.	Круговая тренировка с элементами ведения, передач, бросков	1
18.	Преодоление полосы из пяти препятствий	1
19.	Позиционное нападение через скрестный выход. Игровые взаимодействия 2х2,3х3	1
20.	Ведение с разной высотой отскока с пассивным сопротивлением защитника. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции после остановки (двойного шага)	1
21.	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции после остановки	1
22.	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча	1
23.	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом	1
24.	Личная защита	1
25.	Ловля и передача мяча в тройках на месте. Ведение с изменением скорости и направления движения	1
26.	Ведение с разной высотой отскока с пассивным сопротивлением защитника. Взаимодействие двух игроков	1
27.	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок, ведение-передача-бросок	1
28.	Позиционное нападение через скрестный выход. Игровые взаимодействия 2х2,3х3	1
29.	Ведение с разной высотой отскока с пассивным сопротивлением защитника. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции после остановки.	1
30.	В тройках от груди в движении, со сменой мест	1
31.	Ловля и передача мяча в парах в движении с броском в кольцо. Ведение с изменением скорости и направления движения, высоты отскока	1
32.	Ведение с изменением скорости и направления движения, высоты отскока. Бросок мяча двумя руками от головы с места, после ловли мяча с места.	1
33.	Ловля и передача мяча в тройках на месте. Ведение с изменением скорости и направления движения.	1
34.	Ловля и передача мяча в тройках от груди в движении, со сменой мест.	1
35.	Передачи мяча в кругу, в квадрате.	1
36.	Ведение по дугам и кругам с броском по кольцу удобным способом.	1
37.	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок, ведение-передача-бросок.	1
38.	Сочетание приемов передвижений, передач, ведения, бросков мяча в кольцо	1
39.	Эстафеты и игры на закрепление технических приемов	1
40.	Техника игры в защите против игрока с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	1
41.	Техника игры в защите против игрока с мячом	1
42.	Техника игры в защите и нападении	1
43.	Работа в тройках в движении. Передачи различным способом в движении с активным сопротивлением защитника.	1
44.	Двусторонняя учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. Тактика игры	1
45.	Двусторонняя игра	1
46.	Общая физическая подготовка. Штрафной бросок.	1
47.	Круговая тренировка с элементами ведения, передач, бросков.	1
48.	Взаимодействие двух игроков через заслон. Ведение с активным сопротивлением в движении.	1
49.	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Личная защита	1
50.	Ведение в движении с низкой высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча двумя руками снизу в движении после ловли мяча	1
51.	Игровые взаимодействия 2х2,3х3	1
52.	Учебная игра 5х5 с заданием.	1
53.	Штрафной бросок. Учебная игра 5х5	1

54.	Передачи в тройках со сменой мест. Отвлекающие приемы (финты без и с мячом)	1
55.	Круговая тренировка с элементами: ведение, броски, передачи	1
56.	Общая физическая подготовка.	1
57.	Ведение в движении с низкой высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча двумя руками снизу в движении после ловли мяча	1
58.	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка»	1
59.	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Отвлекающие приемы (финты без и с мячом)	1
60.	Взаимодействие «защитник-нападающий». Отвлекающие приемы	1
61.	Взаимодействие двух игроков через заслон	1
62.	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1
63.	Бросок одной рукой от плеча в движении в парах с активным сопротивлением игрока. Игровые взаимодействия 2х1, 3х2	1
64.	Ведение в движении с низкой высотой отскока, со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча двумя руками снизу в движении после ловли мяча	1
65.	Штрафной бросок. Учебная игра 5х5.	1
66.	Ведение с изменением скорости и направления движения, высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции после остановки.	1
67.	Круговая тренировка, направленная на развитие физических качеств	1
68.	Преодоление полосы из пяти препятствий. Учебная игра 5х5	1
69.	Тренировочная игра	1
70.	Резерв	1
	ИТОГО	70