

Приложение 3
к основной общеобразовательной
программе – образовательной
программе основного общего
образования МАОУ СОШ № 8

Принята
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 8
протокол от 30.08.2023 № 21-ПС/2022-2023

Утверждена
Директор МАОУ СОШ № 8
С.В. Елсукова
приказ от 31.08.2023 № 194-О



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности «Баскетбол»
Срок реализации: 3 года
Классы: 7-9

Североуральский городской округ
2023 год

Оглавление

| | | |
|----|---|----------|
| 1. | Результаты освоения курса внеурочной деятельности | 2 |
| 2. | Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности | 2 |
| 3. | Тематическое планирование | 3 |

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

1. Формирование первоначальных представлений о значении баскетбол для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

2. Владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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

Баскетбол. Баскетбол как система разнообразных форм занятий по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, упражнения на внимание, ловкость и координацию, прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Правила предупреждения травматизма во время занятий волейболом: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Передача мяча; ловля и передача мяча в парах; ведение мяча с разной высотой отскока, передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, учебная игра.

Из истории баскетбола. История развития баскетбола и первых соревнований.

Особенности разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Баскетбол, её влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных качеств баскетбола: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы деятельности баскетбол

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурнооздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Формы организации: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия.

Виды деятельности:

- работа по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.
- проведение самостоятельных занятий.

3. Тематическое планирование

7 класс

| <i>№</i> | <i>Тема</i> | Кол-во часов |
|----------|---|---------------------|
| 1 | Инструктаж по ТБ. Становление баскетбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения баскетболистов. Общие основы правила игры баскетбола. | 1 |
| 2 | Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Правила контроля за нагрузкой. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Обучение стойке баскетболиста и технике перемещений. | 1 |
| 3 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передвижения в защитной стойке. Игры с ведением мяча | 3 |
| 4 | Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Передачи мяча двумя руками от груди. | 2 |
| 5 | Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания. Повороты, стоя на месте (вперед, назад). Эстафеты с мячом. | 1 |
| 6 | Понятие «утомление» и «переутомление». Активный и пассивный отдых как средство восстановления активной деятельности организма. Ловля мяча двумя руками «высокого мяча». Передачи мяча двумя руками сверху. | 1 |
| 7 | Обучение ведению мяча с изменением направления движения, обводкой препятствий. Игра по упрощенным правилам баскетбола | 3 |
| 8 | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Игра по упрощенным правилам баскетбола | 1 |
| 9 | Применение изученных защитных стояк и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Учебная игра. | 1 |
| 10 | Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча. | 3 |
| 11 | Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Штрафной бросок. Учебная игра. | 2 |

| | | |
|----|---|----|
| 12 | Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча. Учебная игра. Броски с точек | 2 |
| 13 | Переключение от действия в нападении к действию в защите. Учебная игра. | 2 |
| 14 | Действия 1-го защитника против 2-х нападающих. Учебная игра. | 3 |
| 15 | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | 2 |
| 16 | Вырывание и выбивание. Защитные действия против игрока с мячом. Учебная игра. | 2 |
| 17 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 2 |
| 18 | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра. | 3 |
| 19 | Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в двойках. | 3 |
| 20 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических и тактических действий. | 5 |
| 21 | Пробегание отрезков из различных и.п. Прыжки в глубину с последующим выпрыгивание вверх. | 2 |
| 22 | Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. | 2 |
| 23 | Жесты судей. Вырывание и выбивание. Учебная игра. | 2 |
| 24 | Сочетание приёмов: ведение – передача – бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Учебная игра. | 3 |
| 25 | Закрепление навыков приёма и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. | 3 |
| 26 | Защитные действия (1:1),(1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. | 3 |
| 27 | Совершенствование тактических и технических приёмов в соревнованиях. | 10 |
| | Итого: | 68 |

8 класс

| <i>№</i> | <i>Тема</i> | <i>Кол-во часов</i> |
|----------|---|---------------------|
| 1 | Техника безопасности на занятиях. Повторение правил игры. Становление баскетбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения баскетболистов. Общие основы правила игры баскетбола. | 1 |
| 2 | Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Правила контроля за нагрузкой. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Владение стойкой баскетболиста и технике перемещений. | 1 |
| 3 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передвижения в защитной стойке. Игры с ведением мяча | 3 |
| 4 | Игры, развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно – силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Передачи мяча двумя руками от груди. | 2 |
| 5 | Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания. Повороты, стоя на месте (вперед, назад). Эстафеты с мячом. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 6 | Понятие «утомление» и «переутомление». Активный и пассивный отдых как средство восстановления активной деятельности организма. Ловля мяча двумя руками «высокого мяча». Передачи мяча двумя руками сверху. | 1 |
| 7 | Владение ведением мяча с изменением направления движения, обводкой препятствий. Владение индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола | 3 |
| 8 | Владение индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Игра по упрощенным правилам баскетбола | 3 |
| 9 | Владение изученных защитных стояк и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Учебная игра. | 3 |
| 10 | Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча. Игры, развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно – силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 2 |
| 11 | Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 |
| 12 | Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча. Броски с точек. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических и тактических действий. Учебная игра с заданиями. | 2 |
| 13 | Переключение от действия в нападении к действию в защите. Учебная игра. | 1 |
| 14 | Действия 1-го защитника против 2-х нападающих. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических и тактических действий. Учебная игра с заданиями. | 3 |
| 15 | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических и тактических действий. | 2 |
| 16 | Вырывание и выбивание. Защитные действия против игрока с мячом. Учебная игра. | 2 |
| 17 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 2 |
| 18 | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра. | 3 |
| 19 | Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в двойках. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических и тактических действий. Учебная игра с заданиями. | 3 |
| 20 | Владение индивидуальными тактическими действиями в нападении и защите. Тактика игры – индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игры и эстафеты на закреплении технических приёмов и тактических действий. Судейство игры | 3 |
| 21 | Владение командными тактическими действиями в нападении и защите. Судейство игры. Учебная игра. Пробегание отрезков из различных и.п. Прыжки в глубину с последующим выпрыгивание вверх. | 2 |
| 22 | Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. | 2 |
| 23 | Жесты судей. Вырывание и выбивание. Учебная игра. | 2 |
| 24 | Сочетание приёмов: ведение – передача – бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Учебная игра. | 4 |
| 25 | Владение навыками приёма и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, | 3 |

| | | |
|----|--|----|
| | тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. | |
| 26 | Защитные действия (1:1),(1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. | 3 |
| 27 | Совершенствование тактическими и техническими приёмами в соревнованиях. Судейство игры | 10 |
| | Итого: | 68 |

9 класс

| <i>№</i> | <i>Тема</i> | <i>Кол-во часов</i> |
|----------|---|---------------------|
| 1 | Техника безопасности на занятиях. Повторение правил игры. Становление баскетбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения баскетболистов. Общие основы правила игры баскетбола. | 1 |
| 2 | Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Правила контроля за нагрузкой. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Совершенствование стойкой баскетболиста и технике перемещений. | 1 |
| 3 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх. Передвижения в защитной стойке. Игры с ведением мяча | 3 |
| 4 | Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Передачи мяча двумя руками от груди. Игры, развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно – силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 3 |
| 5 | Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания. Повороты, стоя на месте (вперед, назад). Эстафеты с мячом. | 1 |
| 6 | Понятие «утомление» и «переутомление». Активный и пассивный отдых как средство восстановления активной деятельности организма. Ловля мяча двумя руками «высокого мяча». Передачи мяча двумя руками сверху. | 1 |
| 7 | Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения, обводкой препятствий. Совершенствование индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола | 4 |
| 8 | Совершенствование индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Игра по упрощенным правилам баскетбола | 4 |
| 9 | Применение изученных защитных стояк и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Учебная игра. | 3 |
| 10 | Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических и тактических действий. Учебная игра с заданиями. | 3 |
| 11 | Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 |
| 12 | Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча. Учебная игра. Броски с точек | 2 |
| 13 | Переключение от действия в нападении к действию в защите. Учебная игра. | 2 |
| 14 | Действия 1-го защитника против 2-х нападающих. Учебная игра. | 2 |
| 15 | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | 2 |

| | | |
|----|---|----|
| 16 | Вырывание и выбивание. Защитные действия против игрока с мячом. Тактика игры – индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игры и эстафеты на закреплении технических приёмов и тактических действий. | 3 |
| 17 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 2 |
| 18 | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра. | 3 |
| 19 | Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в двойках. | 2 |
| 20 | Совершенствование индивидуальными тактическими действиями в нападении и защите. Учебная игра. Судейство игры | 1 |
| 21 | Совершенствование командными тактическими действиями в нападении и защите. Судейство игры. Учебная игра. Пробегание отрезков из различных и.п. Прыжки в глубину с последующим выпрыгивание вверх. | 2 |
| 22 | Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. | 2 |
| 23 | Жесты судей. Вырывание и выбивание. Учебная игра. | 2 |
| 24 | Сочетание приёмов: ведение – передача – бросок в движении. Обманное движение. Штрафной бросок. Учебная игра. | 3 |
| 25 | Совершенствование навыками приёма и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. | 2 |
| 26 | Защитные действия (1:1),(1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. | 2 |
| 27 | Совершенствование тактических и технических приёмов в соревнованиях. Судейство игры. Учебная игра. | 9 |
| | Итого: | 66 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201220

Владелец Елсукова Светлана Владимировна

Действителен с 14.09.2023 по 13.09.2024