

Приложение к ООП ООО  
МБОУ «Школа № 16»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
В.Н. Ламанов

Приказ №71 от 01.09.2020 г.

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 16»  
(МБОУ «Школа № 16»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Баскетбол*

Срок реализации – *1г.*

Количество часов в неделю – *1*

Количество часов в год – *34*

Составитель:

*Игнатьева Ю.В.*  
*учитель ФК*

Прокопьевский ГО, 2020

## **Пояснительная записка курса внеурочной деятельности «Баскетбол»**

Программа курса внеурочной деятельности секция «Баскетбол» разработана для учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления развития личности. Программа рассчитана на 34 учебных часа в год в каждом классе.

Занятия проходятся во внеурочное время один раз в неделю, продолжительность занятий соответствует рекомендациям СанПиН.

**Цель программы:** оптимизация двигательной активности школьников во внеурочное время.

Для реализации цели поставлены следующие **задачи:**

1. познакомить учащихся со спортивной игрой «Баскетбол» и возможностью использовать её при организации досуга;
2. формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
3. развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
4. воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к спортивным играм, как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

**Формы занятий:** игра, беседа, подвижные игры, эстафеты, учебные игры, соревнования.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ «Школа № 16».

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Баскетбол».**

В процессе освоения курса внеурочной деятельности обучающиеся приобретают полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению; подготавливает школьников к усвоению элементарных навыков игры в баскетбол.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты секции «Баскетбол»:**

*Личностными результатами секции «Баскетбол» являются следующие умения:*

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- определять и высказывать под руководством учителя самые 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 и педагога, как поступить;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

*Метапредметными результатами секции «Баскетбол» является формирование универсальных учебных действий (УУД).*

### **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.
- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.

- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

#### **Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

В результате освоения содержания программного материала спортивного кружка «Баскетбол» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития спортивно-оздоровительной деятельности.

*Учащиеся должны знать:*

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

*Учащиеся должны уметь:*

- выполнять перемещения в стойке;

- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивной секции.

## Содержание курса внеурочной деятельности «Баскетбол».

| Тема   | Формы<br>организации<br>внеурочной<br>деятельности  |
|--|---|
| <p><i>1. Введение.</i><br/>                     Основы знаний о физической деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока. Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Беседа, подвижные игры.</p>   | Лекция, беседа,<br>Рассказ, изучение<br>знаний по<br>физической<br>культуре.  |
| <p><i>2. Техника игры.</i><br/>                     Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока (исходные положения). Передвижения, остановка шагом, прыжком. Подвижные игры, эстафеты. Контроль физической подготовленности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>      | Инструкции по<br>технике<br>безопасности<br>Просмотр аудио-<br>видео материалов<br>Групповые<br>учебно-<br>тренировочные      |
| <p><i>3-4. Техника перемещений.</i><br/>                     Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Эстафеты, учебные игры.</p>              | занятия;<br>групповые и<br>индивидуальные<br>теоретические<br>занятия. Участвуют<br>в матчевых<br>встречах и<br>соревнованиях |
| <p><i>5-6. Техника владения мячом.</i><br/>                     Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Подвижные игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Эстафеты, учебные игры.</p>   | соревнованиях<br>Обсуждение<br>результатов<br>соревнований<br>Зачеты,<br>тестирования   |
| <p><i>7. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места.</i><br/>                     Перехват мяча в нападении, на чужом щите. Перехват мяча в защите, на своём щите. Перехват мяча при ведении. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Эстафеты, учебные игры.</p> | Спортивные  |
| <p><i>8. Ведение мяча шагом и бегом.</i><br/>                     Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Подвижные игры, соревнования.</p>   |   |
| <p><i>9-10. Бросок мяча от плеча, после ведения.</i><br/>                     Броски мяча в кольцо. Контроль физической и технической подготовки. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Эстафеты, игра.</p>   |   |
| <p><i>11. Ведение мяча с изменением направления и скорости.</i><br/>                     Броски в кольцо “из под кольца”. Броски в кольцо по трёх секундной зоне. Штрафной</p>   |   |

|   |
|---|
| <p>бросок. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Игра, беседа.</p>   |
| <p>12. <i>Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу, одной рукой снизу.</i><br/>Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Тактические игры, беседа.</p>     |
| <p>13. <i>Броски мяча в движении после двух шагов.</i><br/>Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>14-15. <i>Броски мяча снизу.</i><br/>Мини-баскетбол по упрощенным правилам. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>   |
| <p>16-18. <i>Броски мяча одной, двумя руками.</i><br/>Броски мяча снизу. Штрафной бросок в корзину. Правила соревнований. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Двусторонняя игра, соревнование.</p>                           |
| <p>19-20. <i>Техника владения мячом и противодействия.</i><br/>Вырывание и выбивание мяча. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты.</p>   |
| <p>21-22. <i>Перехват мяча. Подвижные игры.</i><br/>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Беседа, подвижные игры.</p>   |
| <p>23-24. <i>Накрывание. Отбивание.</i><br/>Двухсторонняя учебная игра. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Беседа, учебные игры.</p>   |
| <p>25-26. <i>Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола.</i><br/>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Беседа, эстафеты, учебные игры.</p>   |
| <p>27-28. <i>Тактика игры. Персональная защита.</i><br/>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Беседа, эстафеты, учебные игры.</p>   |
| <p>29. <i>Двусторонняя игра.</i><br/>Правила игры. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Игровое занятие, эстафеты, учебные игры.</p>  |
| <p>30. <i>Передача мяча в движении.</i><br/>Ведение баскетбольного мяча с изменением направления. Беседа. Игры и эстафеты на</p>  |

|  |  |
|--|--|
| закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.  |  |
| 31. <i>Ведение мяча попеременно правой и левой рукой.</i><br>Ведение баскетбольного мяча с изменением руки. Беседа. Эстафеты с различными способами перемещений. Игры, развивающие физические способности. |  |
| 32. <i>Персональная защита, опека.</i><br>Персональная защита, опека. Физическая подготовка. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.                 |  |
| 33. <i>Тактика нападения. Тактика защиты.</i><br>Двусторонняя игра. Передвижения в нападении и защите. Командные действия. Личная защита. Эстафеты, учебные игры, соревнования.                            |  |
| 34. <i>Ловля высоколетающих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита.</i><br>Двусторонняя спортивная игра. Судейство учебного соревнования в баскетбол.   |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**курса внеурочной деятельности «Баскетбол» 5-9 классы**

| <b>№ занятия</b> | <b>Тема занятий</b>  | <b>Количество часов</b> | <b>Теория</b> | <b>Практика</b> | <b>Примечание</b> |
|------------------|--|-------------------------|---------------|-----------------|-------------------|
| 1                | Введение.  | 1                       | 1             |                 |                   |
| 2                | Техника игры.  | 1                       |               | 1               |                   |
| 3-4              | Техника перемещений.   | 2                       |               | 2               |                   |
| 5-6              | Техника владения мячом.  | 2                       |               | 2               |                   |
| 7                | Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места.          | 1                       |               | 1               |                   |
| 8                | Ведение мяча шагом и бегом.  | 1                       |               | 1               |                   |
| 9-10             | Бросок мяча от плеча, после ведения.   | 2                       |               | 2               |                   |
| 11               | Ведение мяча с изменением направления и скорости.                            | 1                       |               | 1               |                   |
| 12               | Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу, одной рукой снизу.   | 1                       |               | 1               |                   |
| 13               | Броски мяча в движении после двух шагов.                                     | 1                       |               | 1               |                   |
| 14-15            | Броски мяча снизу.   | 2                       |               | 2               |                   |
| 16-18            | Броски мяча одной, двумя руками.   | 3                       |               | 3               |                   |
| 19-20            | Техника владения мячом и противодействия.                                    | 2                       |               | 2               |                   |
| 21-22            | Перехват мяча. Подвижные игры.   | 2                       |               | 2               |                   |
| 23-24            | Накрывание. Отбивание.   | 2                       |               | 2               |                   |
| 25-26            | Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола. | 2                       |               | 2               |                   |
| 27-28            | Тактика игры. Персональная защита.   | 2                       |               | 2               |                   |
| 29               | Двусторонняя игра.   | 1                       |               | 1               |                   |
| 30               | Передача мяча в движении.  | 1                       |               | 1               |                   |
| 31               | Ведение мяча попеременно правой и левой рукой.                               | 1                       |               | 1               |                   |
| 32               | Персональная защита, опека.  | 1                       |               | 1               |                   |
| 33               | Тактика нападения. Тактика защиты.   | 1                       |               | 1               |                   |
| 34               | Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита.     | 1                       |               | 1               |                   |
|                  | <b>ИТОГО:</b>  | <b>34 ч.</b>            | <b>1 ч.</b>   | <b>33 ч.</b>    |                   |