

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Старобачатская средняя общеобразовательная школа»  
Беловского муниципального округа Кемеровской области - Кузбасса

Рассмотрена  
на заседании ШМС  
Протокол № 1  
от «01» сентября 2023 г

Принята  
на заседании педсовета  
Протокол № 1  
от «01» сентября 2023 г

Утверждена  
Приказ № 137 от «01» сентября 2023 г  
Директор школы \_\_\_\_\_  
/Евдокимова Г.В.

**«Баскетбол»**

Рабочая программа  
внеурочной деятельности для обучающихся 9 классов  
(*спортивно-оздоровительное направление*)

Составитель: Костяев И.А.,  
учитель физической культуры

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

***Личностные результаты*** освоения обучающимися ФОП ООО включают:

- осознание российской гражданской идентичности;
- готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;
- ценность самостоятельности и инициативы;
- наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности;
- сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

***Метапредметные результаты*** включают:

- освоение обучающимися межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных учебных предметов, учебных курсов, модулей в целостную научную картину мира) и универсальных учебных действий (познавательные, коммуникативные, регулятивные);
- способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике;
- готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;
- овладение навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе цифровых, с учетом назначения информации и ее целевой аудитории.

***Предметные результаты*** включают:

- освоение обучающимися в ходе изучения учебного предмета научных знаний, умений и способов действий, специфических для соответствующей предметной области; предпосылки научного типа мышления;
- виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов.

## Содержание программы с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание программы	Формы организации	Виды деятельности
<p><b>Общефизическая подготовка</b>                      Правила техники безопасности при проведении занятий. История рождения и развития баскетбола. Упражнения на быстроту реакции. Развитие гибкости. Скоростные упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на осанку. Прыжковые упражнения. Упражнения на пресс. Растяжка. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов                      Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.</p>	Практическая деятельность	Общеразвивающие упражнения, беговые упражнения.
<p><b>Техническая подготовка (16 часов)</b>                      Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановки: двумя шагами, прыжком. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки). Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Вырывание мяча из рук соперника. Накрывание мяча при броске. Финты без мяча и с мячом.                      Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам</p>	Практическая деятельность	Подвижные игры, соревнования, тестирование
<p><b>Тактическая подготовка (16 часов)</b>                      Техническая и тактическая подготовка. Индивидуальные действия в нападении и защите. Групповые действия в нападении и защите. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра 3*3. Взаимодействие игроков в защите. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Борьба за мяч не попавшего в корзину. Учебная игра. Игра на отрыв. Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Сочетание приемов с броском мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности</p>	Практическая деятельность	Соревнования, игры
<p><b>Контрольные испытания (2 часа)</b>                      Челночный бег 3*10м. Прыжок с места. Подтягивание, отжимание. Подъем туловища за 30сек. Штрафной бросок. Комбинация из изученных элементов.</p>		Тестирование

## Тематический план

<b>Темы (разделы программы)</b>	<b>Количество часов</b>
Общая физическая подготовка	На каждом занятии
Техническая подготовка	16
Тактическая подготовка	16
Контрольные испытания	2 часа
<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения		Наименование раздела, тема занятия
	По плану	фактически	
<b>Техническая подготовка (8 часов)</b>			
1.			ТБ. Стойки игрока. Передвижение в стойках.
2.			История рождения и развития баскетбола. Остановка прыжком.
3.			Правила соревнований. Остановка в два шага.
4.			Техническая и тактическая подготовка
5.			Ведение мяча в средней стойке
6.			Ведение мяча в низкой стойке
7.			Ведение мяча между предметами
8.			Ведение мяча с изменением направления. Технические и тактические действия
<b>Тактическая подготовка (8 часов)</b>			
9.			Ведение мяча с изменением скорости. Технические и тактические действия
10.			Техническая и тактическая подготовка. Бросок в корзину одной рукой после ведения.
11.			Техническая и тактическая подготовка. Учебная игра
12.			Бросок мяча одной рукой от плеча с места
13.			Бросок мяча одной рукой от плеча после движения
14.			Штрафной бросок двумя от груди. Игра на отрыв.
15.			Штрафной бросок. Учебная игра 3*3
16.			Броски в кольцо в движении одной рукой
<b>Техническая подготовка 8 часов</b>			
17.			Броски в кольцо в движении двумя руками
18.			Взаимодействие игроков в нападении. Сочетание пройденных элементов.
19.			Взаимодействие игроков в нападении. Борьба за мяч не попавшего в корзину.
20.			Взаимодействие игроков в защите. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов
21.			Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра
22.			Взаимодействие игроков в нападении и защите. Бросок по кольцу после ведения и остановки.
23.			Взаимодействие игроков в нападении и защите
24.			Мини-баскетбол
<b>Тактическая подготовка (8 часов)</b>			
25.			Учебная игра
26.			Подъём туловища за 30сек. Штрафной бросок.
27.			Игра 3*3
28.			Взаимодействие игроков в нападении и защите. Борьба за мяч не попавшего в корзину.
29.			Взаимодействие игроков в нападении и защите
30.			Взаимодействие игроков в нападении и защите
31.			Учебная игра
32.			Челночный бег 3*10м. Прыжок с места. Подтягивание, отжимание

<b>Контрольные испытания (2 часа)</b>			
33.			Штрафной бросок. Комбинация из изученных элементов.
34.			Итоговое занятие