

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Старомокшинская средняя общеобразовательная школа имени В.Ф.Тарасова»  
Аксубаевского муниципального района Республики Татарстан

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
МБОУ «СМСОШ имени  
В.Ф.Тарасова» Аксубаевского  
муниципального района РТ  
протокол № 1 от 28.08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СМСОШ имени  
В.Ф.Тарасова»  
Шайхеев Р.Г. Шарафутдинов  
Введено в «28» августа 2023г. действие приказом  
№ 189  
от «28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Движение - это жизнь»  
наименование программы

Спортивно - оздоровительное  
направление развития личности обучающегося

5-7, 8 классы  
для какого возраста (уровень, параллель, возраст)

Составитель: Табеевлин Фархад Табеевич  
педагогической культуры

ФИО педагога, должность

## 1. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

**метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**предметные результаты** — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.

- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

## **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся

### **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

### **должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся

### **смогут получить знания:**

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола

#### **могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу

## **2. Содержание программы**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” предназначена для учащихся 7 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю - 35 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

**Основы знаний** - интегрированно

Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

Физическая подготовка баскетболиста.

Техническая подготовка баскетболиста.

Особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

Основы рационального питания.

Правила оказания первой помощи.

Способы сохранения и укрепление здоровья.

### **Перемещения**

Стойка игрока (исходные положения)

Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед

Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

### **Передачи мяча**

Передача от плеча

Передача от груди

Передача из-за головы

Передача в движении

### **Ведение мяча.**

На месте.

С изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте.

Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

В движении бегом.

То же с изменением направления движения и скорости

### **Подбор мяча**

Перехват мяча в нападении, на чужом щите.

Перехват мяча в защите, на своём щите.

Коллективный перехват мяча.

### **Перехват мяча**

Перехват мяча при передаче.

Перехват мяча при ведении.

### **Броски мяча в кольцо**

Броски мяча в кольцо с близкого расстояния

Броски мяча в кольцо со среднего расстояния

Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния

Броски мяча в кольцо в движении

Броски в кольцо «из под кольца».

Штрафной бросок.

### **Тактические игры**

Индивидуальные тактические действия в нападении и защите

Групповые тактические действия в нападении и защите

Двухсторонняя учебная игра

### **Подвижные игры и эстафеты**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры развивающие физические способности

## **Физическая подготовка**

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

## **Судейская практика**

Судейство учебной игры в баскетбол

## **3. Тематическое планирование для 7 классов**

### **Основы знаний - интегрированно**

Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

Физическая подготовка баскетболиста.

Техническая подготовка баскетболиста.

Особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

Основы рационального питания.

Правила оказания первой помощи.

Способы сохранения и укрепление здоровья.

### **Перемещения**

Стойка игрока (исходные положения)

Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед

Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

### **Передачи мяча**

Передача от плеча

Передача от груди

Передача из-за головы

Передача в движении

### **Ведение мяча.**

На месте.

С изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте.

Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

В движении бегом.

То же с изменением направления движения и скорости

### **Подбор мяча**

Перехват мяча в нападении, на чужом щите.

Перехват мяча в защите, на своём щите.

Коллективный перехват мяча.

### **Перехват мяча**

Перехват мяча при передаче.

Перехват мяча при ведении.

### **Броски мяча в кольцо**

Броски мяча в кольцо с близкого расстояния

Броски мяча в кольцо со среднего расстояния

Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния

Броски мяча в кольцо в движении

Броски в кольцо «из под кольца».

Штрафной бросок.

### **Тактические игры**

Индивидуальные тактические действия в нападении и защите

Групповые тактические действия в нападении и защите

Двухсторонняя учебная игра

### **Подвижные игры и эстафеты**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры развивающие физические способности

### **Физическая подготовка**

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

### **Судейская практика**

Судейство учебной игры в баскетбол



#### 4. Календарно – тематическое планирование спортивной секции Баскетбол

Количество часов в неделю: 1ч.

Количество часов в год: 35ч.

№ п/п	Тема	Содержание	Дата проведения		Приме- чание План
			План	Факт	
1	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях баскетболом.	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Стойка игрока (исходные положения) Повороты на месте. Эстафеты. Игра в баскетбол.			
2	Передача от плеча	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передача одной рукой от плеча. Передача от груди Передача из-за головы. Игра в баскетбол.			
3	Передача в движении	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Ловля и передача мяча от груди в движении. Игра в баскетбол.			
4	Ведение мяча на месте.	Ведение мяча на месте: с изменением высоты отскока, правой и левой рукой поочередно на месте, перевод мяча с правой руки на левую и обратно. Игра в баскетбол.			
5	Ведение мяча в движении	Ведение мяча в движении бегом.			

		То же с изменением направления движения и скорости. Игра в баскетбол.			
6	Броски мяча в кольцо с близкого расстояния	Физическая подготовка баскетболиста. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Повороты на месте. Бросок одной и двумя руками в баскетбольный щит с места. Игра в баскетбол.			
7	Броски мяча в кольцо в движении	Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Игра в баскетбол.			
8	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния	Техническая подготовка баскетболиста. Бросок мяча двумя руками от груди и сверху двумя руками. Игра в баскетбол.			
9	Броски мяча в кольцо в движении	Способы сохранения и укрепление здоровья. Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Игра в баскетбол.			
10	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния. Игра в баскетбол.			
11	Броски в кольцо «из под кольца».	Броски в кольцо «из под кольца» одной рукой. Игра в баскетбол.			
12	Штрафной бросок.	Общеразвивающие упражнения в движении. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.			
13	Ведение мяча в движении бегом. Игра в баскетбол.	Правила оказания первой помощи. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Ведение мяча в движении бегом; с изменением направления и скорости. Игра в баскетбол.			

14	Перехват мяча в нападении	Перехват мяча в нападении, на чужом щите. Коллективный перехват мяча. Игра в баскетбол.			
15	Перехват мяча в защите	Особенности воздействия двигательной активности на организм человека. Перехват мяча в защите, на своём щите. Игра в баскетбол.			
16	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния. Игра в баскетбол.			
17	Броски мяча в кольцо в движении	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Броски мяча в кольцо в движении. Игра в баскетбол.			
18	Броски мяча в кольцо в движении	Основы рационального питания. Броски мяча в кольцо в движении			
19	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния. Игра в баскетбол.			
20	Штрафной бросок.	Штрафной бросок. Игра в баскетбол. Игра в баскетбол.			
21	Перехват мяча при передаче.	Перехват мяча при передаче. Игра в баскетбол.			
22	Броски мяча в кольцо с близкого расстояния	Броски мяча в кольцо с близкого расстояния Игра в баскетбол.			
23	Перехват мяча при ведении.	Перехват мяча при ведении. Игра в баскетбол.			
24	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игра в баскетбол.			
25	Ведение мяча в движении	Ведение мяча в движении бегом.			

		То же с изменением направления движения и скорости. Игра в баскетбол.			
26	Ведение мяча в движении	Ведение мяча в движении Игры развивающие физические способности. Игра в баскетбол.			
27	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите Двухсторонняя учебная игра			
28	Групповые тактические действия в нападении и защите	Групповые тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол.			
29	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния Судейство учебной игры в баскетбол			
30	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния Судейство учебной игры в баскетбол			
31	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния Судейство учебной игры в баскетбол			
32	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния Судейство учебной игры в баскетбол			
33	Двухсторонняя учебная игра	Двухсторонняя учебная игра			
34	Двухсторонняя учебная игра	Двухсторонняя учебная игра			
35	Двухсторонняя учебная игра	Двухсторонняя учебная игра			