

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Республики Татарстан**  
**Исполнительный комитет Алькеевского МР РТ**  
**МБОУ « Старочелнинская ООШ» Алькеевского муниципального района РТ**

**РАССМОТРЕНА**  
педагогическим советом  
Протокол № 2 от “31 ”августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНА**  
заместителем директора по УР  
(Г.Н.Галлямова)  
“28 ” августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
директором школы  
(Ф.Х.Хазипов)  
Приказ № 94/ОД  
от “ 31” августа 2023 г.

Рабочая программа школьного спортивного клуба «Баскетбол»  
для учащихся 7-9 классов  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Старочелнинская основная общеобразовательная школа»

## Планируемые результаты

### Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

### Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

### Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
<b>Знания о физической культуре</b>	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"><li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры;</li><li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li><li>• определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;</li><li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li><li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li></ul>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"><li>• использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li><li>• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.</li></ul>
<b>Физическое совершенствование</b>	

Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;</li> <li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>
------------	--

## Содержание курса

### БАСКЕТБОЛ

#### Основы знаний

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях. Правила техники безопасности, страховка и само страховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

#### Способы физкультурной деятельности

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

#### Общеразвивающие упражнения

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

#### Спортивные игры (баскетбол)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам:

упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге;

упражнения с мячом: ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска;

тактические действия: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевого линии, персональная защита;

спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

### Тематическое планирование

№ п\п	Тема	По программе	Из них		Виды контроля
			теория	практика	
1	Правила безопасности на занятиях	1	1		
2	Основные правила игры в баскетбол.	1	1		
3	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.	1	1		
4	Что такое физкультурно-спортивная этика?	1	1		
5	Значение физических упражнений для развития организма.	1	1		
6	Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.	1	1		
7	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	9		9	
8	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	19		19	
	итого	34	6	28	

## Календарно - тематическое планирование

№ п\п	Тема занятий	Основные формы внеурочной деятельности	Дата проведения		Примечания
			По плану	Факт	
1	Правила техники безопасности. Что такое баскетбол?	выполнять изучаемые упражнения			
2	Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц. Бег с ускорениями из различных стартовых положений.	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете; выполнять передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди			
3	Основная стойка. Передвижения в основной стойке. Прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением.	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч» выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре			
4	Физкультурно – спортивная этика.	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине			
5	Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности.	выполнять перемещение в игре «бой с тенью», изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке			
6	Основные правила игры в баскетбол. Остановка в шаге.	выполнять ловлю мяча, отскок от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке; выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке			

7	Преодоление комбинированных полос препятствий. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра; выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска ; применять изучаемые приемы в учебной игре			
8	Остановка в прыжке после ускорения. Передача мяча двумя руками.	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре; выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре			
9	Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча с различной скоростью	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 x 2, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре; выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре			
10	Бег по разметкам с максимальной скоростью. Ведение мяча с изменением направления движения.	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре; выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат			
11	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении			
12	Бросок в кольцо одной рукой.	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра			

13	Финт на проход. Техника владения мячом	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра			
14	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска; повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.			
15	Бросок в кольцо после ведения. Индивидуальные действия игрока в защите.	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.			
16	Бросок в прыжке. Техника владения мячом.	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра			
17	Групповые действия в нападении.	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра			

18	Групповые действия в защите.	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.			
19	Правила техники безопасности. Развитие баскетбола в России.	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.			
20	Бросок в прыжке. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.	Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний			
21	Групповые действия в нападении.	повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.			
22	Кроссовый бег	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.			
23	Бросок в кольцо после прохода.	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра			
24	Значение физических упражнений для развития организма.	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра			



25	Бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности.	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра			
26	Штрафной бросок.	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра			
27	Бросок из-под кольца.	Учебная игра. ОФП.			
28	Общее и индивидуальное развитие человека.	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.			
29	Дальний бросок.	Бег челночным способом, бег на 22 м.с максимальной скоростью;			
30	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.	Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. У. игра			
31	Командные действия в нападение.	Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния			
32	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.	Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра			
33	Организация и правила проведения соревнований по баскетболу. Обеспечение безопасности учебно-тренировочного процесса по баскетболу	Выполнять изучаемые упражнения. Учебная игра			
34	Взаимодействия «треугольник». Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра по упрощенным правилам баскетбола	Игра по упрощенным правилам баскетбола			