

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №184
им. М.И. Махмутова» Советского района г. Казани

Принято
Педагогическим советом
протокол от 25.08.2024 № 1

Утверждаю
Директор МБОУ «Школа № 184»
Э.М.Салахова
Введено приказом от 01.09.21 г № 155



Программа
внеурочной деятельности "Баскетбол"
для 8-9-х классов (1 час в неделю, 35 часов в год)
направление: спортивно-оздоровительное
Составитель: учитель физической культуры Сергеев М.В.

Пояснительная записка.

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. На уникальные возможности спортивных занятий в воспитании цельной, разносторонней личности обращали внимание еще великие греки – философы Сократ, Платон, Аристотель и другие. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности, однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодежи, оставляет желать лучшего. Спортивную подготовку в системе внеурочной деятельности обучающихся мы рассматриваем в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств школьников.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» для обучающихся 8-9 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Цели:

- Совершенствование выполнения основных элементов игры в баскетбол.
- Совершенствование тактических действий в игре.

Задачи:

1. Содействовать укреплению здоровья детей
2. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.
3. Научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю и предусматривает реализацию в объеме: 8-9 класс-35 часов в год.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результаты освоения обучающимися программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

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:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь 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.

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;

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).

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.

Содержание курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

Перечень, название раздела, темы	Краткое содержание учебной темы	Необходимое количество часов для изучения раздела, темы
Вводное занятие	Правила техники безопасности при проведении занятий. История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.	1
«Техническая подготовка»	1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. 2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед.	22

	<p>То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.</p> <p>3. Ведение мяча.</p> <p>На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.</p> <p>4. Броски мяча.</p> <p>Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.</p>	
«Тактическая подготовка»	<p>Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p>	11

Тестирование, контрольные испытания	На всех этапах подготовки проверка усвоения школьниками пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики.	1
итого		35

Тематическое планирование внеурочной деятельности «Баскетбол» 8-9 класс

№	Название разделов	тема занятия	Количество часов	Основные формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
						план	факт
1	«Вводное занятие» (1ч)		1	Теория	Правила игры. Как осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.		
2	«Техническая подготовка» (22 ч)	ОФП	1	Практика	Обучение передвижению в колонне с мячом; выполнение игрового упражнения.		
3		Технические действия баскетболиста	1	Практика	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении; технические действия в игре		
4		Технические действия баскетболиста	1	Практика	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении; технические действия в игре		
5		Специальная физическая подготовка	1	Практика	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока		
6		Техническая и тактическая подготовка	1	Практика	Стойка и передвижение игрока		
7		Техническая и	1	Практика	Стойка и		

		тактическая подготовка			передвижение игрока		
8		Техническая и тактическая подготовка	1	Практика	Стойка и передвижение игрока		
9		Ведение мяча	1	Практика	Ведение мяча правой и левой рукой на месте		
10		Ведение мяча	1	Практика	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка прыжком		
11		Ведение мяча	1	Практика	Ведение мяча с разной высоты отскока. Остановка прыжком		
12		Ведение мяча	1	Практика	Ведение мяча с изменением направления движения Различные способы ведения мяча. Стойки и перемещения. Эстафеты с мячом.		
13		Индивидуальная работа с мячом	1	Практика	Подвижные игры с мячом		
14		Технические и тактические действия	1	Практика	Техника выполнения		
15		Технические и тактические действия	1	Практика	Повторение и закрепление ведения, передачи мяча		
16		Общефизическая подготовка	1	Практика	Техника выполнения		
17		Эстафеты	1	Практика	Повторение и закрепление элементов баскетбола		
18		Штрафной бросок	1	Практика	Освоение приемов игры		
19		Бросок в кольцо	1	Практика	Закрепления навыков		
20		Броски в кольцо в движении	1	Практика	Закрепления навыков бросков мяча в кольцо в движении		

21		ОФП	1	Практика	Учет знаний по техническим приемам в баскетболе		
22		Стритбол	1	Практика	Закрепления навыков нападения		
23		Учебная игра	1	Практика	Освоение приемов игры		
24	«Тактическая подготовка» (11ч)	Взаимодействие игроков в защите	1	Практика	Закрепление навыков защиты		
25		Взаимодействие игроков в нападении и защите	1	Практика	Закрепления навыков нападения и защиты		
26		Мини-баскетбол	1	Практика	Закрепления навыков нападения и защиты		
27		Стритбол	1	Практика	Закрепление технических и тактических приемов		
28		Учебная игра	1	Практика	Освоение приемов игры		
29		Взаимодействие игроков в нападении	1	Практика	Закрепления навыков нападения		
30		Взаимодействие игроков в защите	1	Практика	Закрепление навыков защиты		
31		Взаимодействие игроков в нападении и защите	1	Практика	Закрепление навыков защиты и нападения		
32		Мини-баскетбол	1	Практика	Закрепление технических и тактических приемов		
33		Стритбол	1	Практика	Закрепления навыков нападения и защиты		
34		Учебная игра	1	Практика	Освоение приемов игры		
35	«Тестирование, контрольные испытания»	Тестирование уровня физической	1	Тестирование	Тестирование: подтягивание, прыжки в длину		

		<p>подготовленности учащихся. Итоговое занятие</p>			<p>с места, метание м/мяча, челночный бег 3х10м, упражнение на пресс, сгибание-разгибание рук в упоре лежа.</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

В данном документе
проанализировано, проведено и скреплено
печатью _____ листа
Директор школы: *Халима С.М. Салахова*

