

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Высокое**

Утверждаю:

Директор МБОУСОШ с. Высокое  
Н.М. Половинкина

**Рабочая программа внеурочной  
деятельности  
«Баскетбол»  
(спортивно-оздоровительное направление)  
7 класс  
2023 – 2024 учебный год  
ФГОС**

Составлена:

Шишкановым Александром Михайловичем  
учителем физкультуры

2023 – 2024 уч.год

**Планируемые результаты освоения учебного материала по  
внеурочной деятельности в 7 классе «Баскетбол»**

<b>Планируемые результаты</b>		
<b>личностные</b>	<b>метапредметные</b>	<b>предметные</b>
<p><b>Обучающийся научится:</b> характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.</p> <p><b>Обучающийся получит возможность:</b> ответственно относиться к учебе, владеть широким арсеналом двигательных действий, критично мыслить, быть инициативным, находчивым, активным при решении задач требующих физической активности, владеть способами самоконтроля.</p>	<p><b>Обучающийся научится:</b> Использовать свое физическое развитие и физическую подготовленность в повседневной жизни Составлять индивидуальные комплексы физического развития. Владеть навыками жизненно необходимых двигательных умений. Максимально применять свои физические возможности.</p> <p><b>Обучающийся получит возможность:</b> устанавливать причинноследственные связи. Выбирать физические упражнения по их функциональной направленности.</p>	<p><b>Обучающийся научится:</b> Вести правильный здоровый образ жизни, владеть способами организации и проведения физических занятий, физическим упражнениям из базовых видов спорта, регулировать величину физической нагрузки, организовывать физкультурно - оздоровительную деятельность.</p> <p><b>Обучающийся получит возможность:</b> применять полученные знания для решения задач гармоничного развития личности, выработать устойчивость к неблагоприятному воздействию внешней среды, приобщиться к самостоятельным занятиям физической культурой.</p>

**Предметные результаты по итогам изучения каждой темы**

<b>Тема</b>	<b>Обучающийся научится</b>	<b>Обучающийся получит возможность научиться</b>

<p><b>Спортивные игры</b> <b>Баскетбол</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимать терминологию спортивных игр</li> <li>• Правилам и организации соревнований по</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе</li> <li>• Умению проявлять</li> </ul>
	<p>баскетболу</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Технике безопасности при проведении соревнований и занятий.</li> <li>• Организации самостоятельных занятий по спортивным играм.</li> <li>• Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.</li> <li>• Составлять план индивидуальных занятий</li> </ul>	<p>инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Готовности замечать проблемы и искать пути их решения;</li> <li>• Умению уживаться с другими</li> <li>• Готовности приобретать новые знания по собственной инициативе</li> <li>• Умению перенимать новое у спортсменов более высокого класса</li> </ul>

### **Содержание учебного предмета**

**Содержание программы** структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико - техническим действиям баскетболиста.

#### **Теоретическая подготовка**

##### **Развитие баскетбола в России.**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

### **Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

### **Физическая подготовка**

#### **1. Общая физическая подготовка.**

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекуты).

#### **2. Специальная физическая подготовка.**

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### ***Техническая подготовка***

#### **1. Упражнения без мяча.**

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - с разной скоростью;
  - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

## **2. Ловля и передача мяча.**

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

## **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом. 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

## **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.

- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

### ***Тактическая подготовка***

Защитные действия при опеке игрока без мяча.

- 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- 3. Перехват мяча.
- 4. Борьба за мяч после отскока от щита.
- 5. Быстрый прорыв.
- 6. Командные действия в защите.
- 7. Командные действия в нападении.
- 8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности  
по теме «Баскетбол»**

№ п/п	№ занятия	Тема урока
1.	1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Стойка игрока. Перемещение вперед, назад, вправо, влево.
2.	2	ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и ритма бега. Бросок двумя руками от груди на месте. Терминология в баскетболе
3.	3	ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и ритма бега. Обводка стоек правой и левой рукой. Учебная игра
4.	4	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Бросок двумя руками от груди с места и после остановки с мячом
5.	5	Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок одной рукой от плеча с места и после остановки с мячом. Учебная игра
6.	6	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком. Остановка с мячом и повороты на месте
7.	7	Игры, развивающие физические способности. Салки с ведением мяча. Эстафеты с ведением мяча
8.	8	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком. Обводка стоек правой и левой рукой. Двухшаговый ритм. Учебная игра
9.	9	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение с ускорением. Сочетание приёмов без броска мяча в кольцо
10.	10	Прыжки, повороты вперед, назад. Баскетбольные финты. Учебная игра
11.	11	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении
12.	12	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком. Выбивание мяча из рук соперника
13.	13	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо\ Штрафной бросок

14.	14	Остановка двумя шагами прыжком. Двусторонняя учебная игра
15.	15	Ведение мяча с изменением направления. Остановка с мячом, повороты на месте. Двусторонняя учебная игра.
16.	16	Ведение мяча с изменением направления. Остановка с мячом, повороты на месте. Двусторонняя учебная игра.
17.	17	Игры, развивающие физические способности. Двусторонняя учебная игра

### **Учебно-практическое оборудование**

1. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – 2 шт.
2. Мячи баскетбольные – 10 шт.
3. Скамейка гимнастическая – 4 шт.
4. Стенка гимнастическая - 4 шт.
5. Скакалка гимнастическая – 10 шт.
6. Гимнастические маты – 8 шт.
7. Рулетка измерительная – 1 шт.

### **Учебно-методические средства**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
2. ФГОС основного общего образования;
3. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
5. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2014г.
6. «Физическая культура 8 – 9 классы». Методическое пособие, Просвещение, 2014 г.
7. Настольная книга учителя физической культуры, автор-составитель Г.И. Погадаев, Москва «Физкультура и спорт», 2000 г.
8. Баскетбол для молодых игроков, руководство для тренеров, ФИБА 2000 г.

