

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №15 города Тюмени

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

классных руководителей

Протокол от 01.09.2023 №1

Руководитель МО

 Д.Г. Кочева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

01.09.2023


С.Ю. Зайцева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №15 города Тюмени
Приказ от 01.09.2023 № 1515-у



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительным образовательным программам
в рамках муниципального задания
«Баскетбол»

Срок реализации: период обучения

Количество часов за год - 80 (в неделю - 2)

Авторы программы: Колчанов Андрей Дмитриевич, учитель физической культуры

2023 – 2024 учебный год

Содержание

Раздел	Стр.
1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности	5
3. Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, с формированием функциональной грамотности	5

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения предмета

отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия баскетболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях баскетболом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Баскетбол развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в баскетболе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Баскетбол позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение баскетбольного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты освоения предмета

характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом, активное использование баскетбола в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по баскетболу.

Предметные результаты освоения

характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по баскетболу.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности баскетболом;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в баскетболе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в баскетболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по баскетболу.

Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ.	Кол-во часов.
1	ОФП	20
2	Специальная подготовка.	16
3	Техническая подготовка.	22
4	Тактическая подготовка.	22
	Итого часов в год.	80

Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ ЗАНЯТИЯ	К ОЛ-ВО ЧАСОВ	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ		Формирование ФГ
				ПЛАН.	ФАКТ.	
	20 ч.	1 четверть.	ОФП.			
№ 1	2	Вводный инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Учебная игра	Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Обозначение шага на месте. Повороты в движении.	нед.		

№ 2	2	ОРУ без предметов. Учебная игра	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.	нед.			
№ 3	2	Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.	нед.		Математическая грамотность	
№ 4	2	Правила соревнований. Учебная игра	Судейство. Жесты судей.	нед.			
№ 5	2	Прикладные упражнения. Инструктаж по ТБ. Учебная игра	Выполнение команд. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Развитие скоростно-силовых способностей.	нед.			
№ 6	2	Бег с ускорением. Учебная игра	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	нед.			
№ 7	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра	Прыжки вверх из упора присев, ноги вперед-в стороны.	нед.			
№ 8	2	Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.	нед.			
№ 9	2	Прыжки через скакалку. Учебная игра	На одной, двух ногах с двойным вращением, с максимальной частотой вращения.	нед.			
№ 10	2	Жонглирование мячами. Учебная игра	Поочередное подбрасывание двух мячей двумя руками перед собой и над головой.	0 нед.			
	1 6 ч.	2 четверть. Специальная подготовка					
№	2	Инструктаж по ТБ.	Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два			Читательска	

11		Ведение мяча правой левой рукой. Учебная игра	шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.	1 нед.		я грамотность
№ 12	2	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра	Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками.	2 нед.		
№ 13	2	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках. Учебная игра	Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении - используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола.	3 нед.		
№ 14	2	Штрафной бросок. Учебная игра	Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков.	4 нед.		
№ 15	2	Броски в корзину. Учебная игра	Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов.	5 нед.		Финансовая грамотность
№ 16	2	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках. Учебная игра	Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении - используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола.	6 нед.		
№ 17	2	Броски в корзину. Учебная игра	Одной рукой и двумя руками в прыжке. После двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.	7		

				нед.		
№ 18	2	Броски в корзину. Учебная игра	Со средней и дальней дистанции одной и двумя руками от головы	8 нед.		
	2 2 ч.	3 четверть	Техническая подготовка.			
№ 19	2	Инструктаж по ТБ. Техника нападения. Учебная игра	Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.	9 нед.		Креативное мышление
№ 20	2	Техника защиты. Учебная игра	Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении.	0 нед.		
№ 21	2	Техника овладения мячом. Учебная игра	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом.	1 нед.		
№ 22	2	Техника передвижения Учебная игра	Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и	2 нед.		

			скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.			
23	№	2	Техника овладения мячом. Учебная игра	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом.	3 нед.	
24	№	2	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра	Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку.	4 нед.	
25	№	2	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра	Вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.	5 нед.	
26	№	2	Совершенствование техники броска мяча. Учебная игра	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Броски после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски со средних и дальних дистанций от головы. Штрафной бросок.	6 нед.	
27	№	2	Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра	Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.	7 нед.	Естественн о-научная грамотность
28	№	2	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Учебная игра	Игра 3Х3 на один щит. Учебная игра.	8 нед.	
	№	2	Совершенствование	Игра 3Х3 на один щит. Учебная игра.		

29		техники перемещений и владения мячом. Учебная игра		9нед		
	2 2 ч.	4 четверть. Тактическая подготовка				
№ 30	2	Инструктаж по ТБ. Тактика нападения. Учебная игра	Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском.	0 нед.		
№ 31	2	Групповые действия. Учебная игра	Взаимодействие двух игроков -"передай мяч - выходи" Взаимодействие трех игроков -"треугольник". Взаимодействие двух нападающих против одного защитника "2-1". Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, "тройка", скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.	1 нед.		
№ 32	2	Командные действия. Учебная игра	Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	2 нед.		Глобальные компетенции
№ 33	2	Тактика защиты. Учебная игра	Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	3 нед.		
№ 34	2	Тактика игры. Учебная игра	Командное нападение. Учебная игра.	4		

				нед.		
№ 35	2	Тактика игры. Учебная игра	Взаимодействие заслоном. Учебная игра.	5 нед.		
№ 36	2	Тактика игры. Учебная игра	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	6 нед.		
№ 37	2	Тактика игры. Учебная игра	Взаимодействие заслоном. Учебная игра.	7 нед.		
№ 38	2	Тактика игры. Учебная игра	Учебная игра по правилам.	8 нед.		
№ 39	2	Тактика игры. Учебная игра	Командное нападение.	9 нед.		
№ 40	2	Тактика игры. Учебная игра	Учебная игра по правилам.	0 нед.		
		Всего часов: 80				