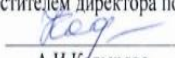
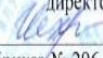


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»  
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050  
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat\_school@inbox.ru  
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

|                                                                                                |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>РАССМОТРЕНО:</b><br>на заседании<br>педагогического совета<br>Протокол № 1<br>от 30.08.2019 | <b>СОГЛАСОВАНО:</b><br>заместителем директора по УВР<br><br>А.И. Кадырова | <b>УТВЕРЖДАЮ:</b><br>директор школы<br> Ф.Ф.Исхакова<br>Приказ № 296-од от 30.08.2019 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## курс внеурочной деятельности

### «Баскетбол»

(наименование)

7-17 лет

(возраст обучающихся)

один год

(срок реализации программы)

Байкенов Азамат Орнбаевич

(Ф.И.О. учителя, составителя)

2019г.

## **Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты освоения курса отражаются в:**

1) формировании ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду; 2) формировании целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; 3) формировании осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям; 4) формировании коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; 5) формировании ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

### **Метапредметные результаты освоения курса отражаются в**

1) умении самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; 2) умении самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; 3) умении соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; 4) умении оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; 5) владении основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; 6) умении организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; 7) умении осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.

### **Предметные результаты освоения курса отражаются в**

1) понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; 2) овладении системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; 3) приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; 4) расширении опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических

действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **2. Содержание курса**

### ***Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 6 часа***

#### ***Тема 1. .Влияние физических упражнений на организм занимающихся***

Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания у девочек. Понятие о телосложении человека.

#### ***Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.***

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

#### ***Тема 3. Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.***

Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.

#### ***Тема 4. Правила соревнований, их организация и проведение.***

Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

### ***Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью - 58 часов***

#### ***1. Общая и специальная физическая подготовка - 34 часов.***

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

#### ***2. Основы техники и тактики игры - 24 часов***

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей.

Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты.

Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

### ***Раздел 3. Способы спортивно- тренировочной деятельности - 4 часов***

#### ***1.Контрольные игры и соревнования. - 2 часа***

Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5.

#### ***2. Контрольные испытания.- 1 час***

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.

- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

3. Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика.- 1 час  
Контрольная учебно-тренировочная игра

### **Основные виды деятельности**

Разные виды передачи мяча: сверху на месте, над собой, передача двумя руками сверху/снизу; прямая подача в кольцо, передача сопернику. Изучение зон игры.

Учебно-тренировочная игра. Система игры в защите. Тактические действия в нападении в игре. Участие в первенстве школы по баскетболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ, с родителями, с командой жителей села

**Формы работы:** спортивно-тактическая игра, учебно-тренировочная игра с мячом, на взаимодействие в паре, в команде, соревнования по волейболу. Индивидуальная работа. Парная работа. Групповая работа. Подготовка к участию в соревнованиях

### Тематическое планирование

| № занятия | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Количество часов |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1-2       | Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях.                                                                                                                                                      | 2                |
| 3-4       | Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей.                                                                                                                                                                                                                         | 2                |
| 5-6       | Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.                                                                                                                                                       | 2                |
| 7-8       | Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра                                                                                                                                                                                                                              | 2                |
| 9-10      | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ без предметов, перемещения из различных исходных положений.                                                                                                                                                                                                  | 2                |
| 11-12     | Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.                                                                                                                                                                                                            | 2                |
| 13-14     | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек.                                                                                                                                                                                     | 2                |
| 15-16     | Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра                                                                                                                                                                                                                              | 2                |
| 17-18     | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении.                                                                                                                  | 2                |
| 19-20     | Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.                                                                                                                                                                    | 2                |
| 21-22     | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении.                                                                                                                                                                                             | 2                |
| 23-24     | Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.                                                                                                                                                                                                                 | 2                |
| 25-26     | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями.                                                                                                                                                 | 2                |
| 27-28     | Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.                                                                                                                                                                                                                 | 2                |
| 29-30     | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.                                                                                                                                                                 | 2                |
| 31-32     | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра.                                                                                                                                                                                                 | 2                |
| 33-34     | Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.<br>Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения. | 2                |
| 35-36     | Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей. Различные ведения. Учебно-тренировочная игра.                                                                                                                                                    | 2                |
| 37-38     | Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. ОРУ на силу и гибкость, прыжковые упражнения.                                                                                                                              | 2                |
| 39-40     | ОРУ без предметов. Челночный бег. Учебно-тренировочная игра.                                                                                                                                                                                                                                        | 2                |
| 41-42     | ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.                                                                                                                                                                                         | 2                |
| 43-44     | Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.                                                                                                                                                                                                                                                          | 2                |
| 45-46     | Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в                                                                                                                                                                                                                       | 2                |

|       |                                                                                                                                                |   |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|       | защите и нападении.                                                                                                                            |   |
| 47-48 | Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 2х2                                                                    | 2 |
| 49-50 | Учебно-тренировочная игра.                                                                                                                     | 2 |
| 51-52 | Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1х1, 2х2                                                                                  | 2 |
| 23-54 | Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.                                                                           | 2 |
| 55-56 | Учебно-тренировочная игра.                                                                                                                     | 2 |
| 57-58 | Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий                                                                           | 2 |
| 59-60 | Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.                                                                             | 2 |
| 61-62 | Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения.              | 2 |
| 63-64 | Контрольные испытания: передачи мяча в парах, передачи после ведения, обвод стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок. | 2 |
| 65-66 | Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.                                                                                                       | 2 |
| 67-68 | Контрольная учебно-тренировочная игра                                                                                                          | 2 |