

*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1»  
Свердловская область, г. Артемовский, ул. Комсомольская, 6  
Тел.: 8(343 63)25336, e-mail: [childrenart1@mail.ru](mailto:childrenart1@mail.ru) сайт: <http://nomerodin.ucoz.ru/>*

Приложение 19 к основной  
образовательной программе  
основного общего образования  
МАОУ «СОШ №1»

(утверждено приказом от 25.08.2023)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса внеурочной деятельности)**  
**«Баскетбол»**  
**основное общее образование**  
**(7 класс)**

## Пояснительная записка

### Общая характеристика курса

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Отличительная особенность программы курса заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Цель курса: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
  - совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

### **Место курса в учебном плане**

Рабочая программа курса реализуется с использованием учебного пособия «Внеурочная деятельность учащихся. «Баскетбол». Авторы: Г.А. Колодницкий,

Программа рассчитана на 1 год обучения в количестве 68 часов в год, 2 часа в неделю.

### **Планируемые результаты освоения учебного курса**

#### **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;
- умение организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- умение 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.

## Содержание учебного курса

### **Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности**

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

#### **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек**

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

#### **Освоение ловли и передач мяча**

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.

#### **Освоение техники ведения мяча**

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

#### **Овладение техникой бросков мяча**

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

#### **Освоение индивидуальной техники защиты**

Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.

#### **Техника владения мячом и развитие координационных способностей**

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок

#### **Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей**

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

#### **Освоение тактики игры**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

#### **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей**

Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### **Формы контроля**

Практические тесты, соревнования.

### **Тематическое планирование учебного курса внеурочной деятельности «Баскетбол», 7 класс**

№ п/п	Тема (раздел)	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Т. Б. на занятиях по баскетболу. Стойка игрока, перемещение шагом. Ловля мяча.	2	Беседа. Объяснение, демонстрация технического действия.	РЭШ
2.	Терминология, правила игры. Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча на месте и шагом.	2	Объяснение. Демонстрация технического действия.	РЭШ
3.	Перемещения в стойке, шагом и бегом. Передачи двумя руками от груди (в круге, квадрате). Ведение мяча шагом и бегом.	2	Практическое занятие.	
4.	Перемещения в стойке, шагом и бегом с изменением направления. Ловля и передача одной от плеча. Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскок.	2	Практическое занятие.  Объяснение, демонстрация технического действия.	РЭШ
5.	Броски мяча в движении с двух шагов (выполненных шагом). Основы знаний техники приема и передачи от груди, плеча.	2	Объяснение, демонстрация технического действия.	
6.	Перемещения в ходьбе и беге с заданиями. Ловля и передача двумя от головы. Ведение мяча с изменением направления.	2	Практическое занятие.	
7.	Броски мяча в движении с двух шагов (бегом). Броски с дистанции двумя от груди. Основы знаний техники владения мячом. Игра по упрощенным правилам (мини-баскетбол).	2	Практическое занятие.  Демонстрация технического действия. Учебная игра.	
8.	Остановка в два шага.	2	Объяснение,	

	Ловля и передача в движении. Ведение с изменением скорости. Броски мяча в движении с двух шагов (слитно).		демонстрация технического действия.	
9.	Остановка в два шага (по сигналу). Ловля и передача. Ведение с изменением скорости, направления, высоты. Броски мяча в движении с двух шагов (слитно).	2	Практическое занятие.	
10.	Броски мяча в движении одной от плеча, головы. Игры, игровые задания 2/1, 3/1. Учебно-двухсторонняя игра.	2	Беседа, просмотр видео материала.  Учебная игра – соревнование.	РЭШ
11.	Остановка прыжком. Ловля и передача в движении со сменой мест. Ведение с сопротивлением (пассивным). Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей.	2	Практическое занятие.  Объяснение, демонстрация технического действия.	
12.	Повороты без мяча. Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага). Ведение с сопротивлением. Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди).	2	Практическое занятие.	
13.	Повороты с мячом. Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага). Ведение с сопротивлением. Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди).	2	Объяснение, демонстрация технического действия, просмотр видео материала.	РЭШ
14.	Вырывание, выбивание мяча. Броски с дистанции двумя от груди. Игры, игровые задания 3/2, 3/3. Учебно-двухсторонняя игра.	2	Объяснение, демонстрация технического действия. Разбор игровых схем. Учебная игра.	
15.	Повороты с мячом с передачей.	2	Практическое занятие.	

	Ловля и передача в движении с сопротивлением. Ведение, финты. Броски мяча в движении с сопротивлением.		Демонстрация технического действия.	
16.	Перехват мяча. Броски с дистанции одной от плеча, двумя от головы. Учебная игра, тактика свободного нападения.	2	Практическое занятие.	
17.	Перехват мяча с броском в два шага. Броски с дистанции в прыжке. Учебная игра, тактика позиционное нападение.	2	Практическое занятие. Просмотр видео материала. Учебная игра.	РЭШ
18.	Комбинации упражнений техники передвижений. Комбинации упражнений ловли, передачи, ведения, броска с двух шагов.	2	Практическое занятие.	
19.	Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением. Учебная игра, тактика: нападение быстрым прорывом (1/0, 2/1).	2	Практическое занятие. Отработка игровых схем.	
20.	Игры, эстафеты с ведением, передачей, ловлей, бросками мяча.	2	Практическое занятие.	
21.	Штрафной бросок двумя от груди. Учебно-двухсторонняя игра, тактика: личная защита.	2	Практическое занятие. Учебная игра.	
22.	Штрафной бросок одной от плеча. Учебная игра, тактика: игровые взаимодействия.	2	Объяснение, демонстрация технического действия. Учебная игра.	
23.	Игры, эстафеты. Штрафной бросок двумя от головы. Тактика: нападение быстрым прорывом 1/0, 2/1, 3/2.	2	Практическое занятие.	
24.	Борьба за мяч отскочившего от щита. Учебно-двухсторонняя игра, организаторские умения.	2	Объяснение, демонстрация технического действия. Учебная игра.	

			Судейство.	
25.	Игры, эстафеты. Добивание мяча в корзину.	2	Практическое занятие.	
26.	Круговая тренировка. Тактика: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди».	2	Практическое занятие.	
27.	Комбинации упражнений технических приемов. Организаторские умения, проведение п/и, учебная игра.	2	Практическое занятие. Судейство.	
28.	Комбинации упражнений технических приемов. Взаимодействие через заслон.	2	Объяснение, демонстрация технического действия. Просмотр видео материала.	РЭШ
29.	Комбинации упражнений технических приемов. Умения, помощь в судействе, учебная игра.	2	Учебная игра. Судейство.	
30.	Комбинации упражнений в играх - эстафетах. Взаимодействие трех игроков, тройка и малая восьмерка.	2	Практическое занятие.	
31.	Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча). Учебно-двухсторонняя игра.	2	Игра-эстафета. Учебная игра.	
32.	Комбинации упражнений в играх - эстафетах. Взаимодействие игроков учебно-двухсторонней игре.	2	Игра-эстафета. Учебная игра.	
33.	Комбинации упражнений в играх - эстафетах. Взаимодействие игроков через заслон в учебной игре.	2	Учебная игра.	
34.	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	2	Соревнование.	
Итого		68		

С учетом рабочей программы воспитания МАОУ «СОШ № 1» (модуль «Школьный урок») воспитательный потенциал урока реализуется через:

- **установление** доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя,



привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- **побуждение** школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- **привлечение** внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- **использование** воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- **применение** на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- **включение** в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- **организация** шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- **инициирование и поддержка** исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Выбор тех или иных форм и способов воспитательной работы на уроке учитель определяет самостоятельно в соответствии с целями и задачами урока.