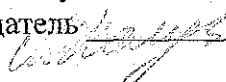


Центральный административный округ города Омска  
БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа №17»

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от «28» августа 2020 года протокол №1  
Председатель  О.В. Калугина

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление **Спортивно - оздоровительное**

Название **«Школьный спортивный клуб. Баскетбол»**

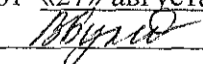
Уровень образования (класс) основное общее образование , 8

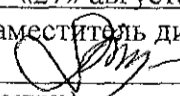
Количество часов в год - 68, в неделю –2 часа

Учитель **Оверко Надежда Александровна**

Год разработки программы 2020

Сроки реализации программы 2020-2021

РАССМОТРЕНО  
Протокол заседания  
ШМО классных руководителей  
от «27» августа 2020 года № 1  
 В.Н. Бунакова  
(подпись руководителя ШМО) (расшифровка)

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания МС  
от «27» августа 2020 года №1  
Заместитель директора  
 Т.В. Наumenко  
(подпись) (расшифровка)

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

- **личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- **метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- **предметные результаты** — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила

поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД.

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить 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.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. 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.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### 3. 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).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### **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 с указанием форм и видов деятельности**

**Теоретическая подготовка (2 часа).** Развитие баскетбола в России, гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. **Формы и виды деятельности:** теоритическая, спортивно - оздоровительная, познавательная деятельность.

**Физическая подготовка(25 часов).** Общая и специальная физическая подготовка. Единая спортивная классификация. ОФП. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Контрольные испытания.

Учебная игра. Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. **Формы и виды деятельности:** комбинированная форма, спортивно - оздоровительная, игровая деятельность.

**Техническая подготовка (25 часов).** Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.

Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра. Действия одного защитника против двух нападающих. Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Ведение мяча с переводом на другую руку. Контрольные испытания. Учебная игра. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.

Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Инструкторская и судейская практика.

Ведение мяча с изменением высоты отскока. Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Техническая подготовка юного спортсмена. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра. **Формы и виды деятельности:** комбинированная форма, спортивно - оздоровительная, игровая деятельность, соревнования.

**Тактическая подготовка (16 часов).** Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».

Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Правила игры и методика судейства. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. История развития баскетбола. Контрольные испытания. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

**Формы и виды деятельности:** комбинированная форма, спортивно - оздоровительная, игровая деятельность, соревнования.

**Тематическое планирование курса «Школьный спортивный клуб. Баскетбол» - 68 часов, 8 класс**

<b>№пп</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Планируемая неделя, месяц</b>	<b>Примечание</b>
<b>Теоретическая подготовка (2 часа)</b>				
<b>1</b>	Развитие баскетбола в России	1	1 неделя, сентябрь	
<b>2</b>	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1 неделя, сентябрь	
<b>Физическая подготовка(25 часов)</b>				
<b>3</b>	Общая и специальная физическая подготовка	1	2 неделя, сентябрь	
<b>4</b>	Единая спортивная классификация.. ОФП	1	2 неделя, сентябрь	
<b>5</b>	Совершенствование техники передвижения при нападении.	1	3 неделя, сентябрь	
<b>6</b>	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1	3 неделя, сентябрь	
<b>7</b>	Контрольные испытания. Учебная игра.	1	4 неделя, сентябрь	
<b>8</b>	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	1	4 неделя, сентябрь	
<b>9</b>	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1	1 неделя, октябрь	
<b>10</b>	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1	1 неделя, октябрь	
<b>11</b>	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	1	2 неделя, октябрь	
<b>12</b>	Совершенствование техники передвижений.	1	2 неделя, октябрь	



	Специальная физическая подготовка.			
13	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1	3 неделя, октябрь	
14	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1	3 неделя, октябрь	
15	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1	4 неделя, октябрь	
16	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	1	4 неделя, октябрь	
17	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1	5 неделя, октябрь	
18	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1	5 неделя, октябрь	
19	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1	2 неделя, ноябрь	
20	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1	2 неделя, ноябрь	
21	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1	3 неделя, ноябрь	
22	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1	3 неделя, ноябрь	
23	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	1	4 неделя, ноябрь	
24	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	1	4 неделя, ноябрь	

25	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1	1 неделя, декабрь	
26	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	1	1 неделя, декабрь	
27	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1	2 неделя, декабрь	
<b>Техническая подготовка (25 часов)</b>				
28	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1	2 неделя, декабрь	
29	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	1	3 неделя, декабрь	
30	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1	3 неделя, декабрь	
31	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1	4 неделя, декабрь	
32	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	1	4 неделя, декабрь	
33	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1	3 неделя, январь	
34	Действия одного защитника против двух	1	3 неделя, январь	

	нападающих. СФП			
35	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	1	4 неделя, январь	
36	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1	4 неделя, январь	
37	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1	5 неделя, январь	
38	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	1	5 неделя, январь	
39	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	1	1 неделя, февраль	
40	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1	1 неделя, февраль	
41	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	1	2 неделя, февраль	
42	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	1	2 неделя, февраль	
43	Контрольные испытания. Учебная игра.	1	3 неделя, февраль	
44	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1	3 неделя, февраль	
45	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1	4 неделя, февраль	
46	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1	4 неделя, февраль	
47	Ведение мяча с изменением высоты	1	1 неделя, март	

	отскока. ОФП			
48	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1	1 неделя, март	
49	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1	2 неделя, март	
50	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1	2 неделя, март	
51	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	1	3 неделя, март	
52	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	1	3 неделя, март	
<b>Тактическая подготовка (16 часов)</b>				
53	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1	1 неделя, апрель	
54	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1	1 неделя, апрель	
55	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	1	2 неделя, апрель	
56	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1	2 неделя, апрель	
57	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование	1	3 неделя, апрель	

	техники броска мяча изученными способами.			
58	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1	3 неделя, апрель	
59	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	1	4 неделя, апрель	
60	Совершенствование техники ведения мяча.	1	4 неделя, апрель	
61	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	1	5 неделя, апрель	
62	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1	5 неделя, апрель	
63	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1	1 неделя, май	
64	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	1	1 неделя, май	
65	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1	2 неделя, май	
66	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1	2 неделя, май	
67	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1	3 неделя, май	
68	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1	3 неделя, май	