

Приложение № 26

Утверждена в составе ООП  
ООО Приказ МБОУ  
«Петровская ООШ» От  
29.08.2022 г. № 29

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«БАСКЕТБОЛ»  
Основное общее образование  
5-7 классы**

## РАЗДЕЛ 1

### РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### **Личностные результаты:**

1. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2. формирование 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7. формирование 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;

8. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9. формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

#### **Метапредметные результаты:**

1. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. умение 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. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7. умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8. смысловое чтение;

9. умение 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11. формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12. формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

## **РАЗДЕЛ 2**

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **Тема 1. Вводное занятие (1 час)**

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий. Знания о физической культуре. История физической культуры.

#### **Тема 2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (12 час)**

Тактические действия в игре. Упражнения общей физической подготовки. Ведение мяча с изменением направления движения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника броска мяча в

корзину одной рукой в прыжке.

### **Тема 3. Освоение ловли и передачи мяча (12 час)**

Ловля мяча после отскока от пола. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Броски мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.

### **Тема 4. Освоение техники ведения мяча (12 час)**

Ведение мяча с изменением направления движения. Эстафеты с мячом. Передвижение в основной стойке; остановка в шаге. Ведение мяча с изменением направления движения. Техника ловли мяча после отскока от пола. Игра в баскетбол по правилам (взаимодействие игроков во время игры). Остановка прыжком после ускорения. Игра в баскетбол по правилам.

### **Тема 5. Овладение техникой бросков мяча (10 час)**

Техника ловли мяча после отскока от пола. Игра в баскетбол по правилам (взаимодействие игроков во время игры). Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

### **Тема 6. Освоение индивидуальной техники защиты (11 час)**

Ведение мяча-два шага-бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре. Технические действия в игре. Броски мяча с места и в движении.

### **Тема 7. Освоение тактики игры (8 час)**

Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Командные техникотактические действия при защите и нападении. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям.

### **Тема 8. Контрольные упражнения (2 час)**

Выполнение контрольных упражнений.

**Формы организации внеурочной деятельности:** тренировочные занятия.

**Виды деятельности обучающихся:** познавательная деятельность, игровая.

**РАЗДЕЛ 3**  
**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
(с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы)

**5-7 класс (68 ч.)**

<i>№ занятия</i>	<i>Наименование раздела, темы</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Содержание занятия</i>
<b>Тема 1. Вводное занятие (1 час)</b>			
1.1	Баскетбол. Инструкция № 24, 29. История баскетбола. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой.
<b>Тема 2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (12 час)</b>			
2.1	Стойка игрока	1	Тактические действия в игре. Упражнения общей физической подготовки.
2.2	Перемещение в стойке приставным шагом (боком)	1	Ведение мяча с изменением направления движения.
2.3	Перемещение в стойке приставным шагом (лицом)	1	Ведение мяча с изменением направления движения.
2.4	Перемещение в стойке приставным шагом (спиной вперед)	1	Ведение мяча с изменением направления движения.
2.5	Остановка двумя шагами	1	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. <i>*Всероссийская акция «Вместе, всей семьей»</i>
2.6	Остановка прыжком	1	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.
2.7	Повороты без мяча и с мячом	1	Ведение мяча с изменением направления движения.
2.8	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановка)	1	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.

2.9	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановка)	1	Ловля и передачи мяча. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.
2.10	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановка)	1	Ловля и передачи мяча. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.
2.11	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (поворот, ускорение)	1	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.
2.12	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (поворот, ускорение)	1	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.
<b>Тема 3. Освоение ловли и передачи мяча (12 час)</b>			
3.1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах)	1	Ловля мяча после отскока от пола.
3.2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в тройках)	1	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.
3.3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и	1	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.

	одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в квадрате)		
3.4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах)	1	Броски мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.
3.5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в тройках)	1	Броски мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.
3.6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в квадрате)	1	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. <i>*Всероссийский день призывника</i>
3.7	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах)	1	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.
3.8	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и	1	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.

	одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в тройках)		
3.9	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в квадрате)	1	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.
3.10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах)	1	Ловля и передачи мяча. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.
3.11	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в тройках)	1	Ловля и передачи мяча. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. <i>*День Героев Отечества</i>
3.12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в квадрате)	1	Ловля и передачи мяча. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.
<b>Тема 4. Освоение техники ведения мяча (12 час)</b>			
4.1	Ведение мяча в низкой, средней и	1	Ведение мяча с изменением направления движения.



	высокой стойке		
4.2	Ведение мяча по прямой	1	Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с изменением направления движения. Эстафеты с мячом.
4.3	Ведение мяча с изменением направления	1	Ведение мяча с изменением направления движения. Передвижение в основной стойке; остановка в шаге.
4.4	Ведение мяча с изменением скорости	1	Ведение мяча с изменением направления движения.
4.5	Ведение мяча без сопротивления защитника	1	Ведение мяча с изменением направления движения. Техника ловли мяча после отскока от пола. Игра в баскетбол по правилам (взаимодействие игроков во время игры).
4.6	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой	1	Ведение мяча с изменением направления движения.
4.7	Ведение мяча без сопротивления защитника	1	Ведение мяча с изменением направления движения. Техника ловли мяча после отскока от пола. Игра в баскетбол по правилам (взаимодействие игроков во время игры).
4.8	Ведение мяча по прямой	1	Ведение мяча с изменением направления движения.
4.9	Ведение мяча с изменением направления	1	Ведение мяча с изменением направления движения. Остановка прыжком после ускорения. Игра в баскетбол по правилам.
4.10	Ведение мяча с изменением скорости	1	Ведение мяча с изменением направления движения.
4.11	Ведение мяча без сопротивления защитника	1	Ведение мяча с изменением направления движения.
4.12	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой	1	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Передвижение в основной стойке; остановка в шаге.
<b>Тема 5. Владение техникой бросков мяча (10 час)</b>			
5.1	Броски одной рукой	1	Техника ловли мяча после отскока от пола. Игра в баскетбол по правилам (взаимодействие игроков во время игры).
5.2	Броски двумя руками от груди	1	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра в баскетбол по правилам.
5.3	Броски после ведения	1	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра в баскетбол по правилам.
5.4	Броски без сопротивления защитника	1	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра в баскетбол по правилам.
5.5	Броски двумя руками от груди	1	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра в баскетбол по правилам.
5.6	Броски после ведения	1	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

5.7	Броски без сопротивления защитника	1	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра в баскетбол по правилам. <i>*День защитника Отечества</i>
5.8	Броски двумя руками от груди	1	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра в баскетбол по правилам.
5.9	Броски после ведения	1	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра в баскетбол по правилам.
5.10	Броски без сопротивления защитника	1	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра в баскетбол по правилам.
<b>Тема 6. Освоение индивидуальной техники защиты (11 час)</b>			
6.1	Выбивание баскетбольного мяча	1	Ведение мяча-два шага-бросок. Вырывание и выбивание мяча.
6.2	Выбивание баскетбольного мяча	1	Ведение мяча-два шага-бросок. Вырывание и выбивание мяча.
6.3	Вырывание баскетбольного мяча	1	Ведение мяча-два шага-бросок. Вырывание и выбивание мяча.
6.4	Комбинации из освоенных элементов (ловли)	1	Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре. Технические действия в игре. Броски мяча с места и в движении.
6.5	Комбинации из освоенных элементов (передачи)	1	Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре.
6.6	Комбинации из освоенных элементов (ведения)	1	Технические действия в игре. Броски мяча с места и в движении.
6.7	Комбинации из освоенных элементов (бросков)	1	Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре.
6.8	Вырывание баскетбольного мяча	1	Технические действия в игре. Броски мяча с места и в движении.
6.9	Комбинации из освоенных элементов (ловли)	1	Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре.
6.10	Комбинации из освоенных элементов (передачи)	1	Технические действия в игре. Броски мяча с места и в движении.
6.11	Комбинации из освоенных элементов (бросков)	1	Технические действия в игре. Броски мяча с места и в движении.
<b>Тема 7. Освоение тактики игры (8 час)</b>			
7.1	Тактика	1	Командные технико-тактические действия при

	свободного нападения		защите и нападении. Упражнения специальной физической и технической подготовки.
7.2	Тактика свободной защиты	1	Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Командные технико-тактические действия при защите и нападении.
7.3	Тактика позиционного нападения	1	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.
7.4	Тактика позиционной защиты	1	<i>Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. *День Победы</i>
7.5	Тактика без изменения позиции игроков	1	Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Командные технико-тактические действия при защите и нападении.
7.6	Тактика зонной защиты	1	Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. <i>*Международный День семьи</i>
7.7	Комбинации из освоенных элементов	1	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.
7.8	Учебно - тренировочная игра	1	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.
<b>Тема 8. Контрольные упражнения (2 час)</b>			
8.1	Ведение баскетбольного мяча	1	Контрольные упражнения.
8.2	Штрафные броски	1	Контрольные упражнения.
<b>ВСЕГО за учебный год:</b>		<b>68</b>	

*\* Реализация Календарного плана воспитательной работы МБОУ «Петровская ООШ» на уровне основного общего образования (Рабочая программа воспитания)*

