

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Тюменевская основная общеобразовательная школа"

Принято
на педагогическом совете
протокол № 1
от 30.08.2024 г

Утверждено приказом
МБОУ "Тюменевская ООШ"
№ 175 от 02.09.2024 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
"Баскетболист"
5-9 классы

Составители:
Старцева Ирина Александровна,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная
категория, Кудро Вячеслав
Васильевич, учитель
физической культуры,
высшая квалификационная категория.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

Личностные результаты:

- формирование основ гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); - формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- приобретение навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; - формирование готовности и способности к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

Метапредметные результаты:

- уметь самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- уметь использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ), коммуникативных и организационных задач с соблюдением техники безопасности, гигиены;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

-

Содержание курса внеурочной деятельности 5 класс

Раздел 1. Теоретическая часть (в процессе занятий) (4ч)

Тема 1. Соблюдение правил по спортивным играм (1ч)

Тема 1.1 Общие требования безопасности. ТБ перед началом занятий. ТБ во время занятий (0,15)

Тема 1.2 Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях (0,15)

Тема 1.3 Правила соревнований по баскетболу, их организация и проведение (0,15)

Тема 2. Сведения о строении и функции организма человека (1ч)

Тема 2.1. Костная и мышечная системы (0,15)

Тема 2.2. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы (0,15)

Тема 2.3. Нервная система. органы пищеварения (0,15)

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (1ч)

Тема 3.1. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки (0,15)

Тема 3.2. Укрепление иммунитета и здоровья (0,15)

Тема 3.3. Физические упражнения в режиме дня (0,15)

Тема 4. Гигиена и врачебный контроль (1ч)

Тема 4.1. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, местам занятий, оборудованию. (0,15)

Тема 4.2. Режим дня, питание. Гигиена тренировочного процесса (0,15)

Тема 4.3. Доврачебная помощь пострадавшим (0,15)

Раздел 2 Практическая часть (учебно- тренировочный процесс)

Тема 5 Общая физическая подготовка (ОФП) (14ч)

Тема 5.1 Строевые упражнения (шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; перестроения; сомкнутый и разомкнутый строй; виды размыкания; построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте; переход на ходьбу, на бег, на шаг; остановка; изменение скорости движения строя)

Тема 5.2 Гимнастические упражнения (*для рук плечевого пояса*: из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега; *для ног*: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.; *для шеи и туловища*: наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений; *для всех групп мышц*: Могут выполняются с длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком)

Тема 5.3 Акробатические упражнения (упражнения с высокой амплитудой движений; упражнения с помощью партнера; кувырки вперед из уп. присев; кувырки назад; соединения из нескольких кувырков)

Тема 5.4 Легкоатлетические упражнения (повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с максимальной скоростью; бег по наклонной плоскости вниз; бег за лидером; бег с гандикапом с задачей догнать партнера; выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе; кроссы от 1000 до 1500 км; 6-и мин. бег; тройной прыжок с места; многоскоки)

Тема 5.5 Спортивные игры (ручной мяч; баскетбол по упрощенным правилам; футбол по упрощенным правилам)

Тема 5.6 Подвижные игры (игры с мячом, бегом, прыжками; эстафеты встречные, круговые, с преодолением препятствий)

Тема 6 Специальная физическая подготовка (СФП) (10ч)

Тема 6.1 Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести (ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; рывки по зрительно воспринимаемым сигналам; бег за лидером; бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции; многократные прыжки с ноги на ногу; прыжки на одной ноге на месте и в движении; прыжки в сторону; бег и прыжки с отягощениями)

Тема 6.2 Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. (сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями; отталкивание от стены ладонями и пальцами; передвижение в упоре на раках по кругу; передвижение на руках в упоре лежа; упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами; метание

мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту; удары по летящему мячу; бросок мяча в прыжке с разбега)

Тема 6.3 Упражнения для развития игровой ловкости. (подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения; ловля мяча после кувырка с попаданием в цель; метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель; броски мяча в стену и последующей ловлей; ведение мяча с ударами о скамейку, о пол; ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера)

Тема 6.4 Упражнения для развития специальной выносливости (многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха; игры; круговая тренировка)

Тема 7 Техничко-тактическая подготовка (ТТП) (6ч)

Тема 7.1 Общие основы техники и тактики (взаимодействие игроков команды; расстановка игроков по площадке с использованием игровых функций и их индивидуальных возможностей)

Тема 7.2 Техническая подготовка (прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами; повороты вперед, повороты назад; ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте; ловля мяча одной рукой в движении; передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди; передача двумя руками снизу, с места; передача мяча двумя руками в прыжке; встречные передачи мяча; передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди; ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком; ведение мяча без зрительного контроля; ведение мяча со зрительным контролем; ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам; ведение мяча зигзагом; броски в корзину двумя руками сверху; броски в корзину двумя руками от груди; броски в корзину двумя руками снизу; броски в корзину двумя руками с отскоком от щита; броски в корзину двумя руками с места, в движении; броски в корзину двумя руками (ближние); броски в корзину одной рукой от плеча; броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; броски в корзину одной рукой в прыжке; броски в корзину одной рукой прямо перед щитом; броски в корзину одной рукой параллельно щиту)

Тема 7.3 Тактическая подготовка (*тактика нападения*: выход для получения мяча; выход для отвлечения мяча; розыгрыш мяча; атака корзины; «передай мяч и выходи»; наведение, пересечение; тактика защиты: противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаки корзины; подстраховка; система личной защиты.

Содержание курса внеурочной деятельности

6 класс

Раздел 1. Теоретическая часть (в процессе занятий) (4ч)

Тема 1. Соблюдение правил по спортивным играм (1ч)

Тема 1.1 Общие требования безопасности. ТБ перед началом занятий. ТБ во время занятий (0,15)

Тема 1.2 Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях (0,15)

Тема 1.3 Правила соревнований по баскетболу, их организация и проведение (0,15)

Тема 2. Сведения о строении и функции организма человека (1ч)

Тема 2.1. Костная и мышечная системы (0,15)

Тема 2.2. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы (0,15)

Тема 2.3. Нервная система. органы пищеварения (0,15)

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (1ч)

Тема 3.1. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки (0,15)

Тема 3.2. Укрепление иммунитета и здоровья (0,15)

Тема 3.3. Физические упражнения в режиме дня (0,15)

Тема 4. Гигиена и врачебный контроль (1ч)

Тема 4.1. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, местам занятий, оборудованию. (0,15)

Тема 4.2. Режим дня, питание. Гигиена тренировочного процесса (0,15)

Тема 4.3. Доврачебная помощь пострадавшим (0,15)

Раздел 2 Практическая часть (учебно- тренировочный процесс)

Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП) (14ч)

Тема 5.1. Строевые упражнения (шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; перестроения; сомкнутый и разомкнутый строй; виды размыкания; построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте; переход на ходьбу, на бег, на шаг; остановка; изменение скорости движения строя)

Тема 5.2. Гимнастические упражнения (*для рук плечевого пояса*: из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега; *для ног*: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.; *для шеи и туловища*: наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений; *для всех групп мышц*: Могут выполняться с длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком)

Тема 5.3. Акробатические упражнения (упражнения с высокой амплитудой движений; упражнения с помощью партнера; кувырки вперед из уп. присев; кувырки назад; соединения из нескольких кувырков)

Тема 5.4. Легкоатлетические упражнения (повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с максимальной скоростью; бег по наклонной плоскости вниз; бег за лидером; бег с гандикапом с задачей догнать партнера; выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе; кроссы от 1000 до 1500 км; 6-и мин. бег; тройной прыжок с места; многоскоки)

Тема 5.5. Спортивные игры (ручной мяч; баскетбол по упрощенным правилам; футбол по упрощенным правилам)

Тема 5.6. Подвижные игры (игры с мячом, бегом, прыжками; эстафеты встречные, круговые, с преодолением препятствий)

Тема 6. Специальная физическая подготовка (СФП) (10ч)

Тема 6.1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести (ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; рывки по зрительно воспринимаемым сигналам; бег за лидером; бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции; многократные прыжки с ноги на ногу; прыжки на одной ноге на месте и в движении; прыжки в сторону; бег и прыжки с отягощениями)

Тема 6.2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. (сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями; отталкивание от стены ладонями и пальцами; передвижение в упоре на раках по кругу; передвижение на руках в упоре лежа; упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами; метание

мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту; удары по летящему мячу; бросок мяча в прыжке с разбега)

Тема 6.3 Упражнения для развития игровой ловкости. (подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения; ловля мяча после кувырка с попаданием в цель; метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель; броски мяча в стену и последующей ловлей; ведение мяча с ударами о скамейку, о пол; ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера)

Тема 6.4 Упражнения для развития специальной выносливости (многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха; игры; круговая тренировка)

Тема 7 Техничко-тактическая подготовка (ТТП) (6ч)

Тема 7.1 Общие основы техники и тактики (взаимодействие игроков команды; расстановка игроков по площадке с использованием игровых функций и их индивидуальных возможностей)

Тема 7.2 Техническая подготовка (прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами; повороты вперед, повороты назад; ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте; ловля мяча одной рукой в движении; передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди; передача двумя руками снизу, с места; передача мяча двумя руками в прыжке; встречные передачи мяча; передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди; ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком; ведение мяча без зрительного контроля; ведение мяча со зрительным контролем; ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам; ведение мяча зигзагом; броски в корзину двумя руками сверху; броски в корзину двумя руками от груди; броски в корзину двумя руками снизу; броски в корзину двумя руками с отскоком от щита; броски в корзину двумя руками с места, в движении; броски в корзину двумя руками (ближние); броски в корзину одной рукой от плеча; броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; броски в корзину одной рукой в прыжке; броски в корзину одной рукой прямо перед щитом; броски в корзину одной рукой параллельно щиту)

Тема 7.3 Тактическая подготовка (*тактика нападения*: выход для получения мяча; выход для отвлечения мяча; розыгрыш мяча; атака корзины; «передай мяч и выходи»; наведение, пересечение; тактика защиты: противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаки корзины; подстраховка; система личной защиты.

Содержание курса внеурочной деятельности

7 класс

Раздел 1. Теоретическая часть (в процессе занятий) (4ч)

Тема 1. Соблюдение правил по спорт играм (1ч)

Тема 1.1 Общие требования безопасности. ТБ перед началом занятий. ТБ во время занятий (0,15)

Тема 1.2 Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях (0,15)

Тема 1.3 Правила соревнований по баскетболу, их организация и проведение (0,15)

Тема 2. Сведения о строении и функции организма

человека (1ч) Тема 2.1. Костная и мышечная системы (0,15)

Тема 2.2. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы (0,15)

Тема 2.3. Нервная система. органы пищеварения (0,15)

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (1ч)

Тема 3.1. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки (0,15)

Тема 3. 2. Укрепление иммунитета и здоровья (0,15)

Тема3.3.Физические упражнения в режиме дня (0,15)

Тема 4 .Гигиена и врачебный контроль(1ч)

Тема4.1.Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, местам занятий ,оборудованию. (0,15)

Тема4.2. Режим дня, питание. Гигиена тренировочного процесса (0,15)

Тема4.3.Доврачебная помощь пострадавшим (0,15)

Раздел 2 Практическая часть (учебно- тренировочный процесс)

Тема5 Общая физическая подготовка(ОФП) (14ч)

Тема5.1 Строевые упражнения (шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; перестроения; сомкнутый и разомкнутый строй; виды размыкания; построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте; переход на ходьбу, на бег, на шаг; остановка; изменение скорости движения строя)

Тема5.2 Гимнастические упражнения (*для рук плечевого пояса*: из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега; *для ног*: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.; *для шеи и туловища*: наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений; *для всех групп мышц*: Могут выполняются с длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком)

Тема5.3Акробатические упражнения (упражнения с высокой амплитудой движений; упражнения с помощью партнера; кувырки вперед из уп.присев; кувырки назад; соединения из нескольких кувырков)

Тема5.4 Легкоатлетические упражнения (повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с максимальной скоростью; бег по наклонной плоскости вниз; бег за лидером; бег с гандикапом с задачей догнать партнера; выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе; кроссы от 1000 до 2000км; 6-и мин. бег; тройной прыжок с места; многоскоки)

Тема5.5 Спортивные игры (ручной мяч; баскетбол по упрощенным правилам; футбол по упрощенным правилам)

Тема5.6 Подвижные игры (игры с мячом, бегом, прыжками; эстафеты встречные, круговые, с преодолением препятствий)

Тема6 Специальная физическая подготовка (СФП) (8ч)

Тема6.1 Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести (ускорения, рывки на отрезках до 40 м из различных положений; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; рывки по зрительно воспринимаемым сигналам; бег за лидером; бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции; многократные прыжки с ноги на ногу; прыжки на одной ноге на месте и в движении; прыжки в сторону; бег и прыжки с отягощениями)

Тема6.2 Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. (сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями; отталкивание от стены ладонями и пальцами; передвижение в упоре на раках по кругу; передвижение на руках в упоре лежа;упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами; метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту; удары по летящему мячу; бросок мяча в прыжке с разбега)

Тема6.3Упражнения для развития игровой ловкости. (подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения; ловля мяча после кувырка с попаданием в цель; метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель; броски мяча в

стену и последующей ловлей; ведение мяча с ударами о скамейку, о пол; ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера)

Тема 6.4 Упражнения для развития специальной выносливости (многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха; игры; круговая тренировка)

Тема 7 Техничко-тактическая подготовка (ТПП) (8ч)

Тема 7.1 Общие основы техники и тактики (взаимодействие игроков команды; расстановка игроков по площадке с использованием игровых функций и их индивидуальных возможностей)

Тема 7.2 Техническая подготовка (прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами; повороты вперед, повороты назад; ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте; ловля мяча одной рукой в движении; передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди; передача двумя руками снизу, с места; передача мяча двумя руками в прыжке; встречные передачи мяча; передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди; ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком; ведение мяча без зрительного контроля; ведение мяча со зрительным контролем; ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам; ведение мяча зигзагом; броски в корзину двумя руками сверху; броски в корзину двумя руками от груди; броски в корзину двумя руками снизу; броски в корзину двумя руками с отскоком от щита; броски в корзину двумя руками с места, в движении; броски в корзину двумя руками (ближние); броски в корзину одной рукой от плеча; броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; броски в корзину одной рукой в прыжке; броски в корзину одной рукой прямо перед щитом; броски в корзину одной рукой параллельно щиту)

Тема 7.3 Тактическая подготовка (*тактика нападения*: выход для получения мяча; выход для отвлечения мяча; розыгрыш мяча; атака корзины; «передай мяч и выходи»; наведение, пересечение; тактика защиты: противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаки корзины; подстраховка; система личной защиты)

Содержание курса внеурочной деятельности

8 класс

Раздел 1. Теоретическая часть (в процессе занятий) (4ч)

Тема 1. Соблюдение правил по спортивным играм (1ч)

Тема 1.1 Общие требования безопасности. ТБ перед началом занятий. ТБ во время занятий (0,15)

Тема 1.2 Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях (0,15)

Тема 1.3 Правила соревнований по баскетболу, их организация и проведение (0,15)

Тема 2. Сведения о строении и функции организма человека (1ч)

Тема 2.1. Костная и мышечная системы (0,15)

Тема 2.2. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы (0,15)

Тема 2.3. Нервная система. органы пищеварения (0,15)

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (1ч)

Тема 3.1. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки (0,15)

Тема 3.2. Укрепление иммунитета и здоровья (0,15)

Тема 3.3. Физические упражнения в режиме дня (0,15)

Тема 4. Гигиена и врачебный контроль (1ч)

Тема 4.1. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, местам занятий, оборудованию. (0,15)

Тема 4.2. Режим дня, питание. Гигиена тренировочного процесса (0,15)

Тема 4.3. Доврачебная помощь пострадавшим (0,15)

Раздел 2 Практическая часть (учебно-тренировочный процесс)

Тема 5 Общая физическая подготовка (ОФП) (14ч)

Тема 5.1 Строевые упражнения (шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; перестроения; сомкнутый и разомкнутый строй; виды размыкания; построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте; переход на ходьбу, на бег, на шаг; остановка; изменение скорости движения строя)

Тема 5.2 Гимнастические упражнения (*для рук плечевого пояса*: из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега; *для ног*: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.; *для шеи и туловища*: наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений; *для всех групп мышц*: Могут выполняются с длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком)

Тема 5.3 Акробатические упражнения (упражнения с высокой амплитудой движений; упражнения с помощью партнера; кувырки вперед из уп. присев; кувырки назад; соединения из нескольких кувырков)

Тема 5.4 Легкоатлетические упражнения (повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с максимальной скоростью; бег по наклонной плоскости вниз; бег за лидером; бег с гандикапом с задачей догнать партнера; выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе; кроссы от 1000 до 2000 км; 6-и мин. бег; тройной прыжок с места; многоскоки)

Тема 5.5 Спортивные игры (ручной мяч; баскетбол по упрощенным правилам; футбол по упрощенным правилам)

Тема 5.6 Подвижные игры (игры с мячом, бегом, прыжками; эстафеты встречные, круговые, с преодолением препятствий)

Тема 6 Специальная физическая подготовка (СФП) (8ч)

Тема 6.1 Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести (ускорения, рывки на отрезках до 40 м из различных положений; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; рывки по зрительно воспринимаемым сигналам; бег за лидером; бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции; многократные прыжки с ноги на ногу; прыжки на одной ноге на месте и в движении; прыжки в сторону; бег и прыжки с отягощениями)

Тема 6.2 Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. (сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями; отталкивание от стены ладонями и пальцами; передвижение в упоре на раках по кругу; передвижение на руках в упоре лежа; упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами; метание

мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту; удары по летящему мячу; бросок мяча в прыжке с разбега)

Тема 6.3 Упражнения для развития игровой ловкости. (подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения; ловля мяча после кувырка с попаданием в цель; метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель; броски мяча в стену и последующей ловлей; ведение мяча с ударами о скамейку, о пол; ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера)

Тема 6.4 Упражнения для развития специальной выносливости (многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха; игры; круговая тренировка)

Тема 7 Техничко-тактическая подготовка (ТТП) (8ч)

Тема 7.1 Общие основы техники и тактики (взаимодействие игроков команды; расстановка игроков по площадке с использованием игровых функций и их индивидуальных возможностей)

Тема 7.2 Техническая подготовка (прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами; повороты вперед, повороты назад; ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте; ловля мяча одной рукой в движении; передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди; передача двумя руками снизу, с места; передача мяча двумя руками в прыжке; встречные передачи мяча; передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди; ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком; ведение мяча без зрительного контроля; ведение мяча со зрительным контролем; ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам; ведение мяча зигзагом; броски в корзину двумя руками сверху; броски в корзину двумя руками от груди; броски в корзину двумя руками снизу; броски в корзину двумя руками с отскоком от щита; броски в корзину двумя руками с места, в движении; броски в корзину двумя руками (ближние); броски в корзину одной рукой от плеча; броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; броски в корзину одной рукой в прыжке; броски в корзину одной рукой прямо перед щитом; броски в корзину одной рукой параллельно щиту)

Тема 7.3 Тактическая подготовка (*тактика нападения*: выход для получения мяча; выход для отвлечения мяча; розыгрыш мяча; атака корзины; «передай мяч и выходи»; наведение, пересечение; тактика защиты: противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаки корзины; подстраховка; система личной защиты.

Содержание курса внеурочной деятельности

9 класс

Раздел 1. Теоретическая часть (в процессе занятий) (4ч)

Тема 1. Соблюдение правил по спортивным играм (1ч)

Тема 1.1 Общие требования безопасности. ТБ перед началом занятий. ТБ во время занятий (0,15)

Тема 1.2 Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях (0,15)

Тема 1.3 Правила соревнований по баскетболу, их организация и проведение (0,15)

Тема 2. Сведения о строении и функции организма человека (1ч)

Тема 2.1. Костная и мышечная системы (0,15)

Тема 2.2. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы (0,15)

Тема 2.3. Нервная система. органы пищеварения (0,15)

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (1ч)

Тема 3.1. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки (0,15)

Тема 3.2. Укрепление иммунитета и здоровья (0,15)

Тема 3.3. Физические упражнения в режиме дня (0,15)

Тема 4. Гигиена и врачебный контроль (1ч)

Тема 4.1. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, местам занятий, оборудованию. (0,15)

Тема 4.2. Режим дня, питание. Гигиена тренировочного процесса (0,15)

Тема 4.3. Доврачебная помощь пострадавшим (0,15)

Раздел 2 Практическая часть (учебно- тренировочный процесс)

Тема 5 Общая физическая подготовка (ОФП) (14ч)

Тема 5.1 Строевые упражнения (шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; перестроения; сомкнутый и разомкнутый строй; виды размыкания; построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте; переход на ходьбу, на бег, на шаг; остановка; изменение скорости движения строя)

Тема 5.2 Гимнастические упражнения (*для рук плечевого пояса*: из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега; *для ног*: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.; *для шеи и туловища*: наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений; *для всех групп мышц*: Могут выполняются с длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком)

Тема 5.3 Акробатические упражнения (упражнения с высокой амплитудой движений; упражнения с помощью партнера; кувырки вперед из упора присев; кувырки назад; соединения

из нескольких кувырков)

Тема 5.4 Легкоатлетические упражнения (повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с максимальной скоростью; бег по наклонной плоскости вниз; бег за лидером; бег с гандикапом с задачей догнать партнера; выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе; кроссы от 1000 до 3000 км; 6-и мин. бег; тройной прыжок с места; многоскоки)

Тема 5.5 Спортивные игры (ручной мяч; баскетбол по упрощенным правилам; футбол по упрощенным правилам)

Тема 5.6 Подвижные игры (игры с мячом, бегом, прыжками; эстафеты встречные, круговые, с преодолением препятствий)

Тема 6 Специальная физическая подготовка (СФП) (8ч)

Тема 6.1 Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести (ускорения, рывки на отрезках до 40 м из различных положений; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; рывки по зрительно воспринимаемым сигналам; бег за лидером; бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции; многократные прыжки с ноги на ногу; прыжки на одной ноге на месте и в движении; прыжки в сторону; бег и прыжки с отягощениями)

Тема 6.2 Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. (сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями; отталкивание от стены ладонями и пальцами; передвижение в упоре на раках по кругу; передвижение на руках в упоре лежа; упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами; метание

мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту; удары по летящему мячу; бросок мяча в прыжке с разбега)

Тема 6.3 Упражнения для развития игровой ловкости. (подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения; ловля мяча после кувырка с попаданием в цель; метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель; броски мяча в стену и последующей ловлей; ведение мяча с ударами о скамейку, о пол; ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера)

Тема 6.4 Упражнения для развития специальной выносливости (многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха; игры; круговая тренировка)

Тема 7 Техничко-тактическая подготовка (ТПП) (8ч)

Тема 7.1 Общие основы техники и тактики (взаимодействие игроков команды; расстановка игроков по площадке с использованием игровых функций и их индивидуальных возможностей)

Тема 7.2 Техническая подготовка (прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами; повороты вперед, повороты назад; ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте; ловля мяча одной рукой в движении; передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди; передача двумя руками снизу, с места; передача мяча двумя руками в прыжке; встречные передачи мяча; передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди; ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком; ведение мяча без зрительного контроля; ведение мяча со зрительным контролем; ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам; ведение мяча зигзагом; броски в корзину двумя руками сверху; броски в корзину двумя руками от груди; броски в корзину двумя руками снизу; броски в корзину двумя руками с отскоком от щита; броски в корзину двумя руками с места, в движении; броски в корзину двумя руками (ближние); броски в корзину одной рукой от плеча; броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; броски в корзину одной рукой в прыжке; броски в корзину одной рукой прямо перед щитом; броски в корзину одной рукой параллельно щиту)

Тема 7.3 Тактическая подготовка (*тактика нападения*: выход для получения мяча; выход для отвлечения мяча; розыгрыш мяча; атака корзины; «передай мяч и выходи»; наведение, пересечение; тактика защиты: противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаки корзины; подстраховка; система личной защиты).

Тематическое планирование

№ темы	Наименование разделов, тем	Классы					Кол-во часов
		5	6	7	8	9	
	Раздел 1 Теоретическая часть	в процессе занятий					
Тема 1	Соблюдение правил по спортивным играм	1	1	1	1	1	5
Тема 2	Сведения о строении и функции организма человека	1	1	1	1	1	5
Тема 3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	1	1	1	5
Тема 4	Гигиена и врачебный контроль.	1	1	1	1	1	5
	Раздел 2 Практическая часть (учебно-тренировочный процесс)						
Тема 5	Общая физическая подготовка(ОФП)	14	14	14	14	14	70
Тема 6	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	10	8	8	8	44
Тема 7	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	6	6	8	8	8	36
		34	34	34	34	34	170