

Приложение
к Основной образовательной программе
ООО, СОО

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Гимназия №76

Рабочая программа
внеурочной деятельности по курсу
«Теоретические основы физической культуры. Баскетбол»
на уровень основного общего образования, среднего общего образования
7-11 классы
Направление развития личности: физкультурно - оздоровительное
Срок реализации: 1
Разработчик: Курушина Татьяна Николаевна

Рабочая программа по учебному курсу «Теоретические основы физической культуры. Баскетбол» на уровень основного и среднего общего образования с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся и прежде всего ценностных ориентиров (целевых приоритетов).

Содержание учебного курса

7-11 классы

уровень – базовый

Ценностными ориентирами содержания учебного курса являются:

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- изучение основ тактики и техники игры в баскетбол;
- развитие двигательных способностей (кондиционных и координационных);
- воспитание нравственных и волевых качеств.

Содержание программы внеурочной деятельности

№ п/п	Название раздела, темы	Краткое содержание
1	Знания о физической культуре	Олимпийские игры древности. Физическое развитие и физическая культура человека.
		Возрождение Олимпийских игр. Физическая подготовка. Физическая культура человека.
		Олимпийское движение в России. Техническая подготовка. Физическая культура человека.
		Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка.
		Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж.
		Здоровье и здоровый образ жизни. Оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.
		Правовые основы физической культуры и спорта.
		Понятие о физической культуре личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.

		Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.
		Адаптивная физическая культура.
		Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
		Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Основы организации двигательного режима.
		Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека.
		Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Современное олимпийское и физкультурно - массовое движение.
		История Олимпиад современности. Олимпийские игры современности.
		Тестовые задания по предмету «физическая культура».
2	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и технических элементов.	Передвижения и остановки без мяча. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, влево, вправо. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.
		Остановки: двумя шагами и прыжком.
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
		Ловля мяча: двумя руками на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
		Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком на месте и в движении.
		Ведение мяча с изменением скорости передвижения.
		Ведение мяча с изменением высоты отскока на месте и в движении.
		Ведение мяча в движении с переводом на другую руку.
		Ведение мяча с изменением направления движения, ведущей и не ведущей рукой.
		Бросок одной рукой от плеча с места.

		Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения.
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (передача мяча – ловля – ведение - бросок).
		Штрафной бросок.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

1 Личностные:

- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию);
- сформированность ответственного отношения к учению;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

2.Метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

Регулятивные:

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные:

- 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, по аналогии) и делать выводы.

Коммуникативные:

- 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;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

3.Предметные:

Тематическое планирование

Наименование раздела, темы	Общее количество часов	Формы проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.Знания о физической культуре	30	Лекция Практикум	
1.1. Олимпийские игры древности. Физическое развитие и физическая культура человека.	2	Лекция Практикум	http://www.olympic.ru)
1.2. Возрождение Олимпийских игр. Физическая подготовка. Физическая культура человека.	2	Лекция Практикум	http:// slovari/yandex.ru/ dict.
1.3. Олимпийское движение в России. Техническая подготовка. Физическая культура человека.	2	Лекция Практикум	http://www.olympic.ru)
1.4. Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка.	2	Лекция Практикум	http://www. infosport.ru/ olympic.
1.5. Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.	2	Лекция Практикум	http://lesgaft - notes.spb.ru/
1.6. Здоровье и здоровый образ жизни. Оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями и	2	Лекция Практикум	http://www. minzdravsoc.ru/map

активного отдыха.			
1.7. Правовые основы физической культуры и спорта.	2	Лекция Практикум	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
1.8. Понятие о физической культуре личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.	2	Лекция Практикум	http://www.fiskult - ura.ru/
1.9. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.	2	Лекция Практикум	http://teoriya.ru/ru
1.10. Адаптивная физическая культура.	2	Лекция Практикум	http://www.fiskult - ura.ru/
1.11. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	2	Лекция Практикум	http://www. lib.sportedu.ru/
1.12. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Основы организации двигательного режима.	2	Лекция Практикум	http://www. lib.sportedu.ru/
1.13. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека.	2	Лекция Практикум	http://www.fiskult - ura.ru/
1.14. Современные спортивно-	2	Лекция Практикум	http://www.olympic.org/

оздоровительные системы физических упражнений. Современное олимпийское и физкультурно - массовое движение.			
1.15. История Олимпиад современности. Олимпийские игры современности.	2	Лекция Практикум	http://www.infosport.ru/sp/
1.16. Тестовые задания по предмету «физическая культура».	В процессе занятий	Лекция Практикум	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura http://www.infosport.ru/olympic . http://www.fiskult - ura.ru/
2. Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и технических элементов.	38	Практикум	
2.1. Передвижения и остановки без мяча. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, влево, вправо. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.	2	Практикум	http://www.sport –men.ru/
2.2. Остановки: двумя шагами и прыжком.	2	Практикум	https://konspektka.ru/fizkultura/
2.3. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2	Практикум	https://rosuchebnik.ru/ https://videouroki.net/razrabotki/razrabotki/fizkultura/ videouroki -6/
2.4. Ловля мяча: двумя руками на уровне	2	Практикум	https://type –metodicheskoe -posobie/

груди. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.			
2.5. Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком на месте и в движении.	2	Практикум	https://rosuchebnik.ru/ https://videouroki.net/razrabotki/razrabotki/fizkultura/ videouroki -6/
2.6. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	2	Практикум	https://rosuchebnik.ru/ https://videouroki.net/razrabotki/razrabotki/fizkultura/ videouroki -6/
2.7. Ведение мяча с изменением высоты отскока на месте и в движении.	2	Практикум	https://type –metodicheskoe -posobie/ https://videouroki.net/razrabotki/razrabotki/fizkultura/ videouroki -6/
2.8. Ведение мяча в движении с переводом на другую руку.	4	Практикум	https://rosuchebnik.ru/ https://videouroki.net/razrabotki/razrabotki/fizkultura/ videouroki -6/
2.9. Ведение мяча с изменением направления движения, ведущей и не ведущей рукой.	4	Практикум	https://rosuchebnik.ru/ https://videouroki.net/razrabotki/razrabotki/fizkultura/ videouroki -6/
2.10. Бросок одной рукой от плеча с места.	4	Практикум	https://rosuchebnik.ru/ https://videouroki.net/razrabotki/razrabotki/fizkultura/ videouroki -6/
2.11. Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения.	4	Практикум	https://rosuchebnik.ru/ https://videouroki.net/razrabotki/razrabotki/fizkultura/ videouroki -6/
2.12. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (передача мяча - ловля - ведение - бросок).	4	Практикум	https://rosuchebnik.ru/ https://videouroki.net/razrabotki/razrabotki/fizkultura/ videouroki -6/
2.13. Штрафной бросок.	4	Практикум	https://rosuchebnik.ru/

Календарно - тематическое планирование по внеурочной деятельности

№	Название разделов	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Корректировка
				план	факт		
1	Знания о физической культуре.	Олимпийские игры древности. Физическое развитие и физическая культура человека. Тестовые задания.	2	08.09		http://www.olympic.ru)	
2	Знания о физической культуре.	Возрождение Олимпийских игр. Физическая подготовка. Физическая культура человека.	2	15.09		http:// slovari/yandex.ru/ dict.	
3	Знания о физической культуре.	Олимпийское движение в России. Техническая подготовка. Физическая культура человека. Тестовые задания.	2	22.09		http://www.olympic.ru)	
4	Знания о физической культуре.	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Тестовые задания.	2	29.09		http://www. infosport.ru/ olympic.	
5	Знания о физической культуре.	Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Тестовые задания.	2	06.10		http://lesgaft - notes.spb.ru/	
6	Знания о физической культуре.	Здоровье и здоровый образ жизни. Оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Тестовые задания.	2	13.10		http://www. minzdravsoc.ru/map	
7	Знания о физической культуре.	Правовые основы физической культуры и спорта. Тестовые задания.	2	20.10		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura	
8	Знания о физической культуре.	Понятие о физической культуре личности. Физическая культура и	2	27.10		http://www.fiskult - ura.ru/	

	культуре.	спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Тестовые задания.					
9	Знания о физической культуре.	Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Тестовые задания.	2	10.11		http://teoriya.ru/ru	
10	Знания о физической культуре.	Адаптивная физическая культура. Тестовые задания.	2	17.11		http://www.fiskult - ura.ru/	
11	Знания о физической культуре.	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Тестовые задания.	2	24.11		http://www. lib.sportedu.ru/	
12	Знания о физической культуре.	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Основы организации двигательного режима. Тестовые задания.	2	01.12		http://www. lib.sportedu.ru/	
13	Знания о физической культуре.	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека. Тестовые задания.	2	08.12		http://www.fiskult - ura.ru/	
14	Знания о физической культуре.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Современное олимпийское и физкультурно - массовое движение. Тестовые задания.	2	15.12		http://www.olympic.org/	
15	Знания о физической культуре.	История Олимпиад современности. Олимпийские игры современности. Тестовые задания.	2	22.12		http://www. infosport.ru/sp/ https://kopilkaurokov.ru/fizkultura	

						http://www.infosport.ru/olympic .	
						http://www.fiskult-ura.ru/ http://www.sport-men.ru/	
16	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и технических элементов.	Передвижения и остановки без мяча. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, влево, вправо. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.	2	12.01			
17	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и технических элементов.	Остановки: двумя шагами и прыжком.	1	19.01		https://konspekteka.ru/fizkultura/	
18	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и технических элементов.	Остановки: двумя шагами и прыжком.	1	26.01		https://konspekteka.ru/fizkultura/	
19	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и технических элементов.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2	02.02		https://rosuchebnik.ru/ https://videouroki.net/razrabotki/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/	
20	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и технических элементов.	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	2	09.02		https://type-metodicheskoe-posobie/	
21	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и технических элементов.	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком на месте и в движении.	2	16.02		https://rosuchebnik.ru/ https://videouroki.net/razrabotki/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/	
22	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким	2	02.03		https://rosuchebnik.ru/	

	техники передвижений и технических элементов.	отскоком на месте и в движении.				https://videouroki.net/razrabotki/razrabotki/fizkultura/videouroki -6/	
23	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и технических элементов.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	2	09.03		https://rosuchebnik.ru/ https://videouroki.net/razrabotki/razrabotki/fizkultura/videouroki -6/	
24	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и технических элементов.	Ведение мяча с изменением высоты отскока на месте и в движении.	2	16.03		https://type –metodicheskoe -posobie/ https://videouroki.net/razrabotki/razrabotki/fizkultura/videouroki -6/	
25	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и технических элементов.	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку.	2	23.03		https://rosuchebnik.ru/ https://videouroki.net/razrabotki/razrabotki/fizkultura/videouroki -6/	
26	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и технических элементов.	Ведение мяча с изменением направления движения, ведущей и не ведущей рукой.	2	06.04		https://rosuchebnik.ru/ https://videouroki.net/razrabotki/razrabotki/fizkultura/videouroki -6/	
27	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и технических элементов.	Ведение мяча с изменением направления движения, ведущей и не ведущей рукой.	2	13.04		https://rosuchebnik.ru/ https://videouroki.net/razrabotki/razrabotki/fizkultura/videouroki -6/	
28	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и технических элементов.	Бросок одной рукой от плеча с места.	2	20.04		https://rosuchebnik.ru/ https://videouroki.net/razrabotki/razrabotki/fizkultura/videouroki -6/	

29	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и технических элементов.	Бросок одной рукой от плеча с места.	2	27.04		https://rosuchebnik.ru/ https://videouroki.net/razrabotki/razrabotki/fizkultura/videouroki -6/	
30	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и технических элементов.	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения.	2	04.05		https://rosuchebnik.ru/ https://videouroki.net/razrabotki/razrabotki/fizkultura/videouroki -6/	
31	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и технических элементов.	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения.	2	11.05		https://rosuchebnik.ru/ https://videouroki.net/razrabotki/razrabotki/fizkultura/videouroki -6/	
32	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и технических элементов.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (передача мяча – ловля – ведение - бросок).	4	18.05		https://rosuchebnik.ru/ https://videouroki.net/razrabotki/razrabotki/fizkultura/videouroki -6/	
33	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и технических элементов.	Штрафной бросок.	2	25.05		https://rosuchebnik.ru/	
34	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и технических элементов.	Штрафной бросок.	2	26.05		https://rosuchebnik.ru/	

