

Рассмотрено:

Согласовано:

Утверждаю:

На заседании ШМО

Заместитель директора по УВР:

И. В. Директора школы:

Руководитель ШМО:

М. Домовцева Домовцева Е.В.

О.В. Конькова Конькова О.В.

протокол от 28.08 2023г

И.В. Джиоева Джиоева И.В.

Протокол № 1

Приказ № 91 от 28 08.2023г

от « 25 » 08.2023г.



**Муниципальное образовательное учреждение
«Солдатскоташлинская средняя общеобразовательная школа»
муниципального образования «Тереньгульский район» Ульяновской области**

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Баскетбол»
спортивно-оздоровительной направленности
«Баскетбол» для обучающихся 7 класса**

Наименование предмета: Физическая культура

Класс: 7

Срок реализации программы : 2023-2024 уч.г.

Автор-составитель:
Прокудина В.Н

Солдатская Ташла, 2023

Планируемые результаты внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Содержание курса внеурочной деятельности

1. Теоретическая подготовка.

Правила техники безопасности при проведении занятий. История рождения и развития баскетбола. Режим и питание спортсмена. Личная гигиена и закаливание организма. Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

Формы организации: фронтальная, групповая.

Виды деятельности: Эвристическая беседа, работа со справочной литературой, просмотр к/презентации

2. Общая физическая подготовка.

Развитие силы. Развитие быстроты. Развитие выносливости. Развитие ловкости
Развитие гибкости.

Формы организации: фронтальная, работа в парах, групповая, круговая

Виды деятельности: практическая работа, подвижные игры, занятия в тренажерном зале

3. Техническая подготовка.

Стойки баскетболиста. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча.

Броски по кольцу в прыжке. Броски по кольцу с дальних и средних дистанций Формы организации: фронтальная, работа в парах, групповая, круговая

Виды деятельности: практическая работа, подвижные игры, игра в баскетбол по упрощенным правилам

4. Тактическая подготовка.

Групповые действия в нападении . Командные действия в нападении. Групповые действия в защите. Командные действия в защите.

Формы организации: фронтальная, работа в парах, групповая, круговая

Виды деятельности: практическая работа, подвижные игры, игра в баскетбол по упрощенным правилам

5. Тестирование, контрольные испытания.

Формы организации: фронтальная, работа в парах, групповая, круговая

Виды деятельности: практическая работа, подвижные игры, игра в баскетбол по упрощенным правилам

6. Медико-биологический контроль.

Формы организации: фронтальная, работа в парах, групповая, круговая

Виды деятельности: практическая работа, снятие антропометрических данных

7. Участие в соревнованиях.

– Технические умения:

- Ведение мяча правой рукой.
- Ведение мяча левой рукой.
- Ведение с разной высотой отскока.
- Ведение с изменением направления.
- Передача двумя руками от груди.
- Передачи двумя руками из-за головы.
- Передачи одной рукой от плеча.
- Ловля мяча на грудь.
- Ловля мяча над головой.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Бросок двумя руками от груди.
- Бросок двумя руками из-за головы.
- Бросок одной рукой от плеча.
- Бросок одной рукой в прыжке.
- Штрафной бросок.
- Вбрасывание мяча.
- Выбивание мяча.
- Приёмы игры в защите.
- Специальные упражнения и комбинации.
- Эстафеты.

– Тактические знания:

- Индивидуальная тактика.
- Тактика игры в защите.
- Тактика игры в нападении.
- Правила игры.
- Баскетбольная терминология.

– Физическая подготовка:

- Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития реакции.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития гибкости.

– Морально – волевая подготовка:

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

Годовое планирование учебно-тренировочного материала

	<i>Программный материал</i>	<i>Количество часов</i>
1	Теоретические сведения	4
2	Баскетбол. Техническая подготовка	15
3	Общефизическая подготовка	20
4	Специально физическая подготовка	10
5	Подвижные и спортивные игры	19
6	Контрольные испытания	2
	Итого	70

5. Тематическое планирование

5.1. Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Перемещения	8	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки
2	передачи мяча	12	
4	Ведение мяча	10	
5	Броски мяча в кольцо	12	
6	Подвижные игры и эстафеты	4	

Индивидуальные тактические действия в защите	7	двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину , анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении	7	
Двусторонняя учебная игра	10	
Физ. подготовка в процессе занятий		
Итого 70 часов		

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование тем	Часы
1	Техника безопасности. Ознакомление с основными строевыми командами. Изучение передачи, ловли, броска в корзину. Игры.	2
2	Повороты на месте. Изучение штрафного броска, подвижные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.	2
3	«Гигиена баскетболиста. Врачебный контроль. Предупреждение травм». Ловля мяча, ведение мяча. Игры.	2
4	ОРУ. Упражнения на осанку. Передачи одной рукой. Ловля двумя руками. Бросок двумя снизу. Игры.	2
5	ОРУ. Упражнения на осанку. Ловля мяча снизу. Бросок одной от плеча. Ловля мяча от щита.	2
6	Развитие быстроты, прыгучести и ловкости. Передачи и ловля в движении. Броски с места.	2
7	Развитие гибкости и умение сохранять равновесие. Ознакомление с защитной стойкой и передвижение приставными шагами. Игры.	2
8	Защитная стойка, передвижения защитника. Ловля мяча от щита. Изучение ранее изученных приемов.	2
9	Повороты с мячом и без мяча. Передачи мяча сверху в прыжке. Эстафеты с элементами баскетбола.	2
10	Правила соревнований и судейство баскетбола. Повороты на месте без мяча. Ведение мяча с изменением скорости. Игры.	2

11	Правила соревнований и судейство баскетбола. Повороты в движении. Передачи от груди с отскоком. Игра.	2
12	Передвижение в защитной стойке. Обводка препятствий. Эстафеты с элементами баскетбола.	2
13	Развитие быстроты, прыгучести, выносливости. Ловля катящегося мяча. Обводка, передачи, броски.	2
14	Броски после ведения. Изучение игры 2*1. Эстафеты с элементами баскетбола.	2
15	Совершенствование ранее изученных приемов. Проверка физической подготовки занимающихся.	2
16	Передачи двумя руками снизу. Противодействие ведению. Бросок в корзину после 2-х шагов.	2
17	«Оборудование, инвентарь и уход за ним». Ведение и броски с сопротивлением. Игра.	2
18	Проверка занимающихся по техническим нормативам.	2
19	Передачи одной рукой сбоку. Индивидуальные тактические действия: отрыв от игрока, держание игрока. Развитие выносливости.	2
20	Ведение со сменой рук. Общее физическое развитие занимающихся.	2
21	Изучение групповых тактических действий. Броски в корзину одной рукой.	2
22	Передачи в сложных игровых условиях. Игра	2
23	Развитие выносливости, координации, умение сохранять равновесие. Ознакомление с системой быстрого нападения.	2
24	Развитие выносливости, координации, умение сохранять равновесие. Ознакомление с системой быстрого нападения.	2
25	ОРУ. Взаимодействия 2-х игроков. Упражнения в системе быстрого нападения. Индивидуальные действия в нападении.	2
26	ОРУ. Изучение финта на рывок. Овладение системой быстрого нападения. Исправление ошибок в технике игры.	2
27	Технический прием «заслон». Взаимодействия 2*1. Устранение ошибок в технике игры.	2
28	Передачи в движении, броски с места, в движении, игра 1*1, 2*2. Индивидуальные действия в защите.	2
29	ОРУ. Передачи в движении, броски с места, в движении, игра 1*1, 2*2. Индивидуальные действия в защите. Штрафные броски.	2
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами баскетбола.	2

31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Передачи в движении, броски с места, в движении, игра 1*1, 2*2.	2
32	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Овладение индивидуальными защитными действиями. Подготовка к контрольным испытаниям.	2
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Защитные действия против нападения. Подготовка к контрольным испытаниям.	2
34	Контрольные испытания. Тренировка в штрафных бросках. Учебная игра мини- баскетбол	2
35	Контрольные испытания. Учебная игра мини- баскетбол	2
Итого: 70		70

№	Форма контроля	Дата	ответственный
1	Соревнования по баскетболу ШСЛ по баскетболу	декабрь	учитель ФК
2	Соревнования по баскетболу Первенство школы	февраль	учитель ФК
3	Соревнования по баскетболу посвященные “Дню защиты детей”	июнь	учитель ФК

3. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения.	Кол-во
1	Стенка гимнастическая	4
2	Скамейка гимнастическая жесткая	6
3	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная	1
4	Мячи: футбольный, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной	10
5	Палка гимнастическая	10
6	Мячи: баскетбольные, волейбольные.	15
7	Скакалка детская	20
8	Гантели наборные	3
9	Щиты баскетбольные универсальные	4
10	Кубики	10
11	Обруч детский	10
12	Аптечка	1
13	Сетка для переноса и хранения мячей	2
14	Конус сигнальный	10
15	Насос ручной	1
16	Секундомер	2
17	Площадка игровая баскетбольная	1

4. Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
2. .Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации Сост. А.Н. Каинов- Волгоград: Учитель. 2014г.
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
4. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр “Академия”, 2001. -480 с.