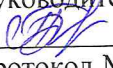
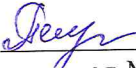


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №30»

РАССМОТРЕНО
ШМО учителей физической
культуры
Руководитель
 Баканина Л.Ю.
протокол № 1
от 30.08.2022

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УР
 Пегушина О.А.
протокол № 1
от 30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №30

Оборина И.
Приказ №243
от 30.08.2022

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Баскетбол»
для 7 классов основного общего образования
на 2022-2023 учебный год**

Составитель: Леонтьева Марина
Викторовна,
учитель физической культуры

г. Березники, 2022

1. Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» составлена на основе нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №237-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897);
- Письма Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного стандарта общего образования» от 12.05.2011 г. № 03-296;

- Авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура».

Программа разработана с учетом:

- СанПиН 2,4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г, № 189, зарегистрированы в Минюсте России 03.03.2011 г. № 199993), с изменениями;

- учебного плана по внеурочной деятельности для 7 классов;

- требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и программы формирования универсальных учебных действий.

Цели программы: укрепление здоровья учащихся, формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса к занятиям спортивными играми «Баскетбол»; разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых баскетболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи:

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма по средствам занятий «Баскетболом»;

– привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами баскетбола;
- участие в соревнованиях по баскетболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике, правил игры в баскетбол.

Программа рассчитана для обучающихся 7 классов.

Программа реализуется в течение 1 года, на ее реализацию отводится 35 часов в год (по 1 часу в неделю). Продолжительность занятия – 40 минут.

2. Общая характеристика программы.

Направленность программы - физкультурно-оздоровительная. Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана с целью вовлечение учащихся в систематические занятия спортом. Укреплять здоровье и способствовать всестороннему физическому развитию. Совершенствование игрового навыка. Заполнение свободного времени тренировками, что отвлекает их от вредных привычек. Она предусматривает проведение теоретических, практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Создания условий для двигательной активности и физического развития обучающихся. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры, и дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей).

Основными формами работы являются: учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях, культурно-массовые мероприятия. Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра, соревновательная деятельность.

В процессе освоения внеурочного курса ученики получают следующие ЗУН: значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в баскетболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила соревнований. Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жестов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

1. Планируемые результаты освоения учащимися программы 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. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

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):

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).

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.

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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности
 В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся

смогут получить знания:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу

2. Содержание программы

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” предназначена для учащихся 7 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю - 35 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Основы знаний - интегрированно

Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

Физическая подготовка баскетболиста.

Техническая подготовка баскетболиста.

Особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

Основы рационального питания.

Правила оказания первой помощи.

Способы сохранения и укрепление здоровья.

Перемещения

Стойка игрока (исходные положения)

Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед

Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача от плеча

Передача от груди

Передача из-за головы

Передача в движении

Ведение мяча.

На месте.

С изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте.

Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

В движении бегом.

То же с изменением направления движения и скорости

Подбор мяча

Перехват мяча в нападении, на чужом щите.

Перехват мяча в защите, на своём щите.

Коллективный перехват мяча.

Перехват мяча

Перехват мяча при передаче.

Перехват мяча при ведении.

Броски мяча в кольцо

Броски мяча в кольцо с близкого расстояния

Броски мяча в кольцо со среднего расстояния

Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния

Броски мяча в кольцо в движении

Броски в кольцо «из под кольца».

Штрафной бросок.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении и защите

Групповые тактические действия в нападении и защите

Двухсторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры развивающие физические способности

Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика

Судейство учебной игры в баскетбол

3. Тематическое планирование для 7 классов

Основы знаний - интегрированно

Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

Физическая подготовка баскетболиста.

Техническая подготовка баскетболиста.

Особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

Основы рационального питания.

Правила оказания первой помощи.

Способы сохранения и укрепление здоровья.

Перемещения

Стойка игрока (исходные положения)

Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед

Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача от плеча

Передача от груди

Передача из-за головы

Передача в движении

Ведение мяча.

На месте.

С изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте.

Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

В движении бегом.

То же с изменением направления движения и скорости

Подбор мяча

Перехват мяча в нападении, на чужом щите.

Перехват мяча в защите, на своём щите.

Коллективный перехват мяча.

Перехват мяча

Перехват мяча при передаче.

Перехват мяча при ведении.

Броски мяча в кольцо

Броски мяча в кольцо с близкого расстояния

Броски мяча в кольцо со среднего расстояния

Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния

Броски мяча в кольцо в движении

Броски в кольцо «из под кольца».

Штрафной бросок.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении и защите

Групповые тактические действия в нападении и защите

Двухсторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры развивающие физические способности

Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика

Судейство учебной игры в баскетбол

3. Календарно – тематическое планирование

Баскетбол для 7-х классов

Количество часов в неделю: 1ч.

Количество часов в год: 35ч.

| № п/п | Тема | Содержание | Дата проведения | |
|-------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|
| | | | План | Факт |
| 1 | Вводный инструктаж по охране труда на занятиях баскетболом. | Развитие баскетбола в России и за рубежом. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Стойка игрока (исходные положения) Повороты на месте. Эстафеты. Игра в баскетбол. | | |
| 2 | Передача от плеча | Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передача одной рукой от плеча. Передача от груди Передача из-за головы. Игра в баскетбол. | | |
| 3 | Передача в движении | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Ловля и передача мяча от груди в движении. Игра в баскетбол. | | |

| | | | | |
|----|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 4 | Ведение мяча на месте. | Ведение мяча на месте: с изменением высоты отскока, правой и левой рукой поочередно на месте, перевод мяча с правой руки на левую и обратно. Игра в баскетбол. | | |
| 5 | Ведение мяча в движении | Ведение мяча в движении бегом. То же с изменением направления движения и скорости. Игра в баскетбол. | | |
| 6 | Броски мяча в кольцо с близкого расстояния | Физическая подготовка баскетболиста. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Повороты на месте. Бросок одной и двумя руками в баскетбольный щит с места. Игра в баскетбол. | | |
| 7 | Броски мяча в кольцо в движении | Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Игра в баскетбол. | | |
| 8 | Броски мяча в кольцо со среднего расстояния | Техническая подготовка баскетболиста. Бросок мяча двумя руками от груди и сверху двумя руками. Игра в баскетбол. | | |
| 9 | Броски мяча в кольцо в движении | Способы сохранения и укрепление здоровья. Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Игра в баскетбол. | | |
| 10 | Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния | Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния. Игра в баскетбол. | | |
| 11 | Броски в кольцо «из под кольца». | Броски в кольцо «из под кольца» одной рукой. Игра в баскетбол. | | |
| 12 | Штрафной бросок. | Общеразвивающие упражнения в движении. Штрафной бросок. Игра в баскетбол. | | |
| 13 | Ведение мяча в движении бегом. Игра в баскетбол. | Правила оказания первой помощи. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. | | |

| | | | | |
|----|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | | Ведение мяча в движении бегом; с изменением направления и скорости. Игра в баскетбол. | | |
| 14 | Перехват мяча в нападении | Перехват мяча в нападении, на чужом щите. Коллективный перехват мяча. Игра в баскетбол. | | |
| 15 | Перехват мяча в защите | Особенности воздействия двигательной активности на организм человека. Перехват мяча в защите, на своём щите. Игра в баскетбол. | | |
| 16 | Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния | Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния. Игра в баскетбол. | | |
| 17 | Броски мяча в кольцо в движении | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Броски мяча в кольцо в движении. Игра в баскетбол. | | |
| 18 | Броски мяча в кольцо в движении | Основы рационального питания. Броски мяча в кольцо в движении | | |
| 19 | Броски мяча в кольцо со среднего расстояния | Броски мяча в кольцо со среднего расстояния. Игра в баскетбол. | | |
| 20 | Штрафной бросок. | Штрафной бросок. Игра в баскетбол. Игра в баскетбол. | | |
| 21 | Перехват мяча при передаче. | Перехват мяча при передаче. Игра в баскетбол. | | |
| 22 | Броски мяча в кольцо с близкого расстояния | Броски мяча в кольцо с близкого расстояния Игра в баскетбол. | | |
| 23 | Перехват мяча при ведении. | Перехват мяча при ведении. Игра в баскетбол. | | |
| 24 | Броски мяча в кольцо со среднего расстояния | Броски мяча в кольцо со среднего расстояния Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игра в баскетбол. | | |
| 25 | Ведение мяча в движении | Ведение мяча в движении бегом. То же с изменением | | |

| | | | | |
|----|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | | направлѣния движения и скорости. Игра в баскетбол. | | |
| 26 | Ведение мяча в движении | Ведение мяча в движении Игры развивающие физические способности. Игра в баскетбол. | | |
| 27 | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите Двухсторонняя учебная игра | | |
| 28 | Групповые тактические действия в нападении и защите | Групповые тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол. | | |
| 29 | Броски мяча в кольцо со среднего расстояния | Броски мяча в кольцо со среднего расстояния Судейство учебной игры в баскетбол | | |
| 30 | Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния | Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния Судейство учебной игры в баскетбол | | |
| 31 | Броски мяча в кольцо со среднего расстояния | Броски мяча в кольцо со среднего расстояния Судейство учебной игры в баскетбол | | |
| 32 | Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния | Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния Судейство учебной игры в баскетбол | | |
| 33 | Двухсторонняя учебная игра | Двухсторонняя учебная игра | | |
| 34 | Двухсторонняя учебная игра | Двухсторонняя учебная игра | | |
| 35 | Двухсторонняя учебная игра | Двухсторонняя учебная игра | | |