

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 31»**

Рассмотрено
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08. 2023 г.
Приказ № 172 от 31.08.2023г.

Утверждено
Директор 
Дубовская Т.Ю.
Приказ № 172 от 31.08.2023г.



Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности

Баскетбол

7 класс

г. Вологда
2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в 7 классе составлена в соответствии с ФГОС основного общего образования, рабочими программами:

-В.И.Ляха:Физическая культура .5-9 классы. Примерные рабочие программы. Учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. 5— 9 классы (е изд. — М.: Просвещение, 2021г).

-Примерной программой внеурочной спортивно- оздоровительной деятельности/Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО.

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности секции «Баскетбол»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- воспитание моральных и волевых качеств;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» для учащихся 7 класса рассчитана на 1 год из расчёта 34 часа (1 раз в неделю) Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Формы занятий: игра, беседа, видеоуроки по баскетболу, соревнования в зачет школьной спартакиады.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Методы и формы обучения

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Содержание курса внеурочной деятельности

Основы знаний – в процессе учебно-тренировочных занятий

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе.

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча – 4 часа

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.

Остановки: двумя шагами, прыжком.

Прыжки, повороты вперед, назад.

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).

Ловля мяча – 4 часа

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;

- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча - 4 часа

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой от плеча.

Передача мяча двумя руками сверху.

Ведение мяча- 4 часа

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.

Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча - 4 часа

Бросок мяча двумя руками от груди с места.

Бросок мяча одной рукой от плеча с места.

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения.

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке.

Штрафной бросок.

Отбор мяча – 4 часа

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.

Вырывание мяча из рук соперника.

Накрывание мяча при броске.

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом – 4 часа

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо.

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо.

Тактика игры – 6 часов

Индивидуальные действия в нападении и защите.

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2Х1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»).

Двусторонняя учебная игра.

Результаты освоения курса

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных и метапредметных результатов:

- **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):

1. 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).

2. 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.

3. 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.

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.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля, и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими, используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании

Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
Передвижения и остановки без мяча –4 часа					
1	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке; вперед, назад, вправо, влево.	1	Работа в парах. Эстафеты. Командная игра	Воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих	РЭШ https://reshct/lesson/3
2	Скоростные рывки из различных исходных положений. Игры и эстафеты с мячом.	1			
3	Прыжки, повороты вперед, назад. Правила техники баскетбола. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1			
4	Прыжки, повороты вперед, назад. Правила техники баскетбола.				
Ловля мяча – 4 часа					
5	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	Работа в парах. Эстафеты. Командная игра	- Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений, выявлять технические ошибки и помогать в их	РЭШ https://reshct/lesson/61939/
6	Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди.	1			
7	Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов.	1			

8	Передача и броски мяча одной рукой сверху (крюком).	1		исправлении. -Помогать сверстникам составлять комбинации из разученных упражнений.	
Передача мяча –4 часа					
9	Передача мяча одной рукой за спиной. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1	Работа в парах. Эстафеты. Командная игра		РЭШ https://reshct/lesson/61939/
10	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1			
11	Приемы передачи мяча	1			
12	Тактические действия в баскетболе. Бросок одной рукой в прыжке.	1			
Ведение мяча – 4 часа					
13	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).	1	Работа в парах. Эстафеты. Командная игра	- Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. -Помогать сверстникам составлять комбинации из разученных	РЭШ http://u/subject/loain/196026
14	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1			
15	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Перехват мяча.	1			
16	Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	1			

				упражнений.	
Броски мяча – 4 часа					
17	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Штрафной бросок. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1	Работа в парах. Эстафеты. Командная игра	- Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. - Помогать сверстникам составлять комбинации из разученных упражнений.	РЭШ https://reshct/lesson/39721/
18	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения.	1			
19	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. ОФП	1			
20	Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам баскетбола	1			
Вырывание и выбивание мяча – 4 часа					
21	ОФП. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.	1	Работа в парах. Эстафеты. Командная игра	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности - Использовать спортивные игры для активного отдыха	РЭШ https://reshct/lesson/5119/
22	Вырывание мяча из рук соперника. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Судейство.	1			
23	Накрывание мяча при броске. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1			
24	Накрывание мяча при броске. Игра по правилам. Судейство.	1			
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом – 4 часа					

25	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. ОФП.	1	Работа в парах. Эстафеты. Командная игра	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности - Использовать спортивные игры для активного отдыха	РЭШ https://reshct/lesson/3
26	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1			
27	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1			
28	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1			
Тактика игры –6 часов					
29	Техника безопасности во время занятия. Индивидуальные действия в нападении и защите.	1	Работа в парах. Эстафеты. Командная игра	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности - Использовать спортивные игры для активного отдыха	РЭШ https://reshct/lesson/3
30	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1).	1			
31	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2), (3X2). Игра по правилам баскетбола.	1			
32	Взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»).	1			
33	Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка», «малая восьмерка»). Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1			
34	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1			

