

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кузбасса

Юргинский городской округ

МБОУ «ООШ № 15 г. Юрги»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

К. К. Булатова
Приказ № 118-Д
от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Баскетбол»
7 класс**

Юрга 2023 год

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Баскетбол»

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса «Баскетбол», общего Федерального государственного образовательного стандарта для 7 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся, к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;
- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнo-половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по баскетболу;
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;
- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения;
- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;
- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел основы знаний:

Вводное занятие: которое представляет собой инструктаж по технике безопасности в различных ситуациях.

1. История развития обучение баскетбола. В данном разделе изучается история происхождения и развития баскетбола в современном мире.

Раздел двигательные умения и навыки:

2. Общая и специальная физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма.

- Бег на определённые дистанции

- Силовые упражнения с партнёром
 - Прыжки
 - Подвижные игры
3. Специальная физическая подготовка основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специальные для баскетболиста как сила.
 4. Обучение и совершенствование техники различных передач мяча партнёру.
 5. Обучение и совершенствование навыков бросков мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением являются основной техникой игры в баскетбол.
 6. Тактика игры в баскетбол понимаются целесообразные индивидуальные и групповые действия баскетболистов, выполняющих определенные игровые функции.
 7. Закрепление и зачётные сдачи в этом разделе осуществляются контрольные нормативы по пройденным темам – передачи мяча партнёру, броски.
 8. Закрепление пройденных тем и применение их на практике изученного материала и сдач контрольных нормативов проводятся учебные игры между собой.
 9. Товарищеские игры (соревнования) в этом разделе осуществляются выезды на различные турниры по баскетболу, где занимающиеся соревнуются с другими командами.
 10. Контрольные нормативы сдача контрольных тестов по ОФП, СФП.
 11. Итоговое занятие проводится подведение итогов работы за год и составление тренировочного плана на лето.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Тема	Количество часов	Освоение предметных знаний (базовые понятия)
1	Знания об игре баскетбол	1	Общие сведения Правила игры
2	ОФП	1	Изучение понятий «шеренга» и «колонна»
3	Технические действия баскетболиста	1	Стойка игрока. Передвижение различным способом
4	Технические действия баскетболиста	1	Ведение мяча Правила игры
5	Специальная физическая подготовка	1	Ведение мяча Правила игры
6	Техническая и тактическая подготовка	1	Приёмы игры развитие тактического мышления, быстроты реакции, ориентировки, высокой сообразительности, творческой предприимчивости и

			способности предсказывать решения различных баскетбольных задач
7	Техническая и тактическая подготовка	1	Тактическое мышление, быстрота реакции, ориентировки, высокой сообразительности, творческой предприимчивости и способности предсказывать решения различных баскетбольных задач
8	Техническая и тактическая подготовка	1	Эстафета. Пробежка. Ведение
9	Ведение мяча	1	приёмы игры, развитие тактического мышления, быстроты реакции, ориентировки, высокой сообразительности, творческой предприимчивости и способности предсказывать решения различных баскетбольных задач
10	Ведение мяча	1	Эстафета. Пробежка. Ведение
11	Ведение мяча	1	Направление движения Правила. Ведение
12	Индивидуальная работа с мячом	1	Ведение Правила эстафеты
13	Технические и тактические действия	1	Правила игры Ведение
14	Техническая и тактическая подготовка	1	Техническая и тактическая подготовка. Передача
15	Общесфизическая подготовка	1	Подтягивание, прыжок в длину с места, челночный бег
16	Бросок мяча одной рукой от плеча	1	Высота отскока, Бросок, Передача
17	Эстафеты	1	Эстафета, Пробежка, Передача Бросок в прыжке
18	Штрафной бросок	1	Штрафной бросок
19	Бросок в кольцо	1	Штрафной бросок
20	Броски в кольцо в движении	1	Штрафной бросок, Бросок в движении
21	ОФП	1	Ведение. Передача. Броски
22	Взаимодействие игроков в нападении	1	Нападение
23	Взаимодействие игроков в защите	1	Защита

24	Взаимодействие игроков в защите	1	Защита
25	Взаимодействие игроков в нападении и защите	1	Нападение. Защита. Правила
26	Взаимодействие игроков в нападении и защите	1	Нападение. Защита. Правила
27	Мини-баскетбол	1	Штрафной бросок. Помеха попаданию мяча. Перехват Бросок мяча
28	Мини-баскетбол	1	Штрафной бросок, Помеха попаданию мяча, Перехват, Бросок мяча
29	Учебная игра	1	Броски мяча, Нападение, Защита
30	Тестирование	1	Прыжки в длину, Метание, Подтягивание
31	Мини-баскетбол	1	Штрафной бросок, Нападение быстрым прорывом, Помеха попаданию мяча, Перехват, Бросок в прыжке
32	Взаимодействие игроков в нападении и защите		Нападение, Защита, Правила
33	Мини-баскетбол	1	Штрафной бросок. Помеха попаданию мяча. Перехват Бросок мяча
34	Итоговое занятие	1	Штрафной бросок, Помеха попаданию мяча, Перехват, Бросок мяча