

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов № 8»

СОГЛАСОВАНО


ПРИНЯТО

УТВЕРЖДЕНО

заместитель директора

на заседании
педагогического совета

Директор


/О.И. Городишенина
29 августа 2023 г.

протокол от 30 августа 2023 г.
№ 1

приказ от 30 августа 2023 г.
№ 275

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ»**

(предмет, курс внеурочной деятельности)

для 6-7 классов основного общего образования
на 2023-2024 учебный год(ы)

Составитель(и):
Демешко Александр Фёдорович,
учитель физической культуры
(ФИО, должность)

Вологда
2023 г.

Содержание

	Пояснительная записка.....	3
Раздел 1.	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	5
Раздел 2.	Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности	8
Раздел 3.	Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности.....	10

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивная секция по баскетболу» разработана для параллели обучающихся 6-7 классов. Направленность программы внеурочной деятельности – физкультурно-спортивная. Программа внеурочной деятельности предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Отличительные особенности программы – с каждым годом учебные нагрузки в школе возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Игра «Баскетбол» формирует координацию в процессе выполнения двигательных действий техники, требует динамической работы многих мышц организма, улучшает деятельность внутренних органов, восполняет двигательную активность, развивает познавательный интеллект в избранном виде деятельности, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также игровой процесс формирует личностные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). Обеспечивает развитие образовательного потенциала для одаренных детей.

Цель курса: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов.

Основные задачи:

Образовательные:

познакомить учащихся с таким видом спорта, как «БАСКЕТБОЛ», с правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

углубить и дополнить знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
способствовать разностороннему физическому развитию учащихся;

укреплять здоровье, закаливать организм;

целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

расширять спортивный кругозор детей.

Воспитательные:

формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Курс внеурочной деятельности «Спортивная секция по баскетболу» рассчитан на 2 часа в неделю/68 часов в год (6-7 классы). Внеурочный час проводится во второй половине в соответствии с утвержденным расписанием.

Виды занятий:

занятия по изучению нового материала (технические приёмы и тактические действия);

занятия совершенствования и повторения изученного;

комплексные (смешанные) занятия;

контрольные занятия (занятия проверки усвоения знаний, умений и навыков, физической подготовленности), игровые круговые тренировки.

Формы обучения:

теоретические занятия;

практические занятия;

игровая

соревновательная.

Раздел 1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1-2 занятие

Введение.

Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол».

Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока. История баскетбола.

Перед каждой игрой разминка. ОРУ. Специальная разминка баскетболиста.

Перед каждым занятием основы знаний по физкультуре. Теоретические сведения по 3 мин.

- техника безопасности при занятиях спортивными играми;
- история Российского баскетбола;
- лучшие игроки области и России;
- простейшие правила игры.
- терминология разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- азбука баскетбола (основные технические приемы);
- профилактика травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований;
- общая характеристика сторон подготовки спортсмена;
- физическая подготовка баскетболиста;
- техническая подготовка баскетболиста;
- психологическая подготовка баскетболиста;
- соревновательная деятельность баскетболиста;
- организация и проведение соревнований по баскетболу;
- правила судейства соревнований по баскетболу;
- места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

3-4 занятие

Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. Подвижные игры. Контроль физической подготовленности.

5-6 занятие

Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

7-8 занятие

Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Подвижные игры.

9-10 занятие

Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места.

11-12 занятие

Ведение мяча шагом и бегом

13-14 занятие

Бросок мяча от плеча, после ведения. Эстафеты. Контроль физической и технической подготовки.

15-16 занятие

Ведение мяча с изменением направления и скорости

17-18 занятие

Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу

19-20 занятие

Броски мяча в движении после двух шагов. Подвижные игры

21-22 занятие

Мини-баскетбол по упрощенным правилам

23-24 занятие

Штрафной бросок в корзину

25-26 занятие

Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча

27-28 занятие

Перехват мяча. Подвижные игры

29-30 занятие

Накрывание. Отбивание

31-32 занятие

Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола

33-34 занятие

Тактика игры. Персональная защита

35-36 занятие

Двусторонняя игра. Правила игры

37-38 занятие

Передача мяча в движении

39-40 занятие

Ведение мяча попеременно правой и левой рукой

41-42 занятие

Персональная защита, опека

43-44 занятие

Двусторонняя игра

45-46 занятие

Броски мяча одной, двумя руками. Броски мяча снизу

47-48 занятие

Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите

49-50 занятие

Ловля высоколетающих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита

51-52 занятие

Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча

53-54 занятие

Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трехигроков

55-56 занятие

Ведение мяча при сближении с соперником. Эстафеты

57-58 занятие

Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками

59-60 занятие

Командные действия. Личная защита

61-62 занятие

Подвижная защита. Личный прессинг

63-64 занятие

Тактика защиты. Защитные действия команды

65-66 занятие

Двусторонняя игра. Правила соревнований

67-68 занятие

Двусторонняя игра. Судейство игры. Контроль физической и тактической подготовленности

Раздел 2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

положительное отношение к занятиям;
развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

выполнять последовательность выполнения действий (под руководством педагога);
понимать цель выполненных действий;
при выполнении физических упражнений следовать инструкциям педагога;
самостоятельно выполнять комплексы упражнений.

Познавательные:

находить нужную информацию для выполнения заданий в справочных источниках, сети Интернет;
ориентироваться в материале: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данной темы, определять круг своего незнания;
определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Коммуникативные:

участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на двигательные технические действия, поступки;
выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (учебно-тренировочной задачи);
не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
рассказывать об истории развития баскетбола в России и за рубежом.

Предметные результаты:

выполнять правила техники безопасности на занятиях и во время соревнований;
получать теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
улучшать общую физическую подготовку;
выполнять нормативы по общей физической подготовке, тактические и технические действия в баскетболе;
улучшать общее внимание, дисциплину, приобщаться к регулярным занятиям спортом здоровому образу жизни;
учиться «дриблингу» мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, без зрительного контроля;
учиться выполнять ведение мяча в движении: на месте, по прямой линии,

по дугам;

учиться выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, сместа, под углом к щиту.

**Раздел 3. Тематическое планирование
с указанием количества академических часов, отводимых на освоение
каждой темы курса внеурочной деятельности**

№	Наименование тем	Количество во часов
1	Введение	2
2	Техника игры	2
3	Техника перемещений	2
4	Техника владения мячом	2
5	Ловля и передача мяча	2
6	Ведение мяча шагом и бегом	2
7	Бросок мяча	2
8	Ведение мяча с изменением направления и скорости	2
9	Передача мяча	2
10	Броски мяча	2
11	Мини-баскетбол	2
12	Штрафной бросок в корзину	2
13	Техника владения мячом и противодействия	2
14	Перехват мяча. Подвижные игры	2
15	Накрывание. Отбивание	2
16	Передача мяча в парах на месте	2
17	Тактика игры	2
18	Двусторонняя игра	2
19	Передача мяча в движении	2
20	Ведение мяча попеременно	2
21	Персональная защита, опека	2
22	Двусторонняя защита	2
23	Броски мяча одной и двумя руками	2
24	Тактика нападения. Тактика защиты	2
25	Ловля высокометлящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита	2
26	Индивидуальные действия	2
27	Групповые действия в защите	2
28	Ведение мяча при сближении с соперником	2
29	Броски по кольцу сверху, снизу, одной рукой - двумя	2
30	Командные действия	2
31	Подвижная защита. Личный прессинг	2
32	Тактика защиты. Защитные действия команды	2
33	Двусторонняя игра. Правила соревнований	2

34	Двусторонняя игра. Судейство игры. Контроль физической и тактической подготовленности	2
----	---	---