

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Управление образования Администрации Шелеховского муниципального района
МКОУ Шелеховского района
«Большелугская средняя общеобразовательная школа №8»

«РАССМОТРЕНО» _____
Руководитель
УВЦ «Город Мастеров»
Хоменко Е.В.
Протокол № 1
от «18» 08 2024г.

«СОГЛАСОВАНО» _____
Заместитель директора по
УВР Красулина Н.В.
Методический /
от «18» 08 2024г.

«УТВЕРЖДЕНО» *О.А.*
Директора МКОУ
Шелеховского района
«Большелугская средняя
общеобразовательная школа
№8» Шибанова О.А.
Приказ № 459
от «18» 08 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
спортивной секции «Баскетбол»
для 7х классов
(1час в неделю, 35ч. в год)

Составитель: Шибанова Ольга Александровна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 7 классах.

Баскетбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры, здоровья учащихся являются: - Федеральный закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», - Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (Электронный ресурс - <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=4263>) - Фундаментальное ядро содержания общего образования, 2011 г. - Приказ Министерства образования и науки от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО» - Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 г. №1241 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373». - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС ОО». - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «От утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». - Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].—2-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2010. — 204 с. — (Стандарты второго поколения). - Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа, 2011 г. - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся; • популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха; • формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом; • обучение технике и тактике игры в баскетбол; • развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

2. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний; • воспитание моральных и волевых качеств.

Содержание курса Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначен для учащихся 7 класс. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 7 класс - 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. 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):

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, уметь 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. Тематическое планирование

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 своём 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

- 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

4. Календарно – тематическое планирование спортивной секции «Баскетбол» 7 кл.

№	Тема занятия	Примечание
1	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях баскетболом. Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	https://resh.edu.ru
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	
3	Ведение мяча с изменением направления движения	
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями	https://resh.edu.ru
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте	
7	Передача мяча в движении приставным шагом.	
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением	https://resh.edu.ru
9	Передачи мяча в игре.	
10	Передачи мяча в игре.	
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом	
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	https://resh.edu.ru
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов	
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в	https://resh.edu.ru

	корзину.	
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	
22	Индивидуальные действия в защите против заслоно	
23	Индивидуальные действия в защите в игре	
24	Индивидуальные действия в защите в игре.	https://resh.edu.ru
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	https://resh.edu.ru
29	Броски мяча в корзину после передач.	
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	https://resh.edu.ru
32	Учебная игра	
33	Учебная игра	
34	Учебная игра.	https://resh.edu.ru
35	Учебная игра.	

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. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. -112 с.