

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Шатинская СОШ»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР

_____/Манджиева К.В./

«__» августа 2023 года

«Утверждаю»

Директор МКОУ «Шатинская СОШ»

_____/Монтыкова Ю.Б./

«__» _____ 2023 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности
по спортивно оздоровительному направлению

«Баскетбол»

Для обучающихся 7-9 класса

Составитель: Гаряев С.Л.,
учитель физической культуры .

2023г.

Содержание курса внеурочной деятельности

Данная рабочая программа составлена на основе методической литературы по физической культуре. Программа рассчитана на один год по 1 часу в неделю (34 часа) для учащихся 5 класса.

Содержание структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по баскетболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в баскетбол.

Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ШКОЛЬНОМ ПЛАНЕ

Секция «Баскетбол» является компонентом учебного плана внеурочной деятельности, 5 класс 1 час в неделю - 34 часа, 6 класс 1 час в неделю - 34 часа

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

№	Название темы	Кол-во часов	дата проведения	
			план	факт
1.	Развитие баскетбола в России	1		
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1		
3.	Общая и специальная физическая подготовка			
4.	Единая спортивная классификация.. ОФП	1		
5.	Совершенствование техники передвижения при нападении.	1		
6.	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1		
7.	Контрольные испытания. Учебная игра.	1		
8.	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	1		
9.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1		
10.	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1		
11.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	1		
12.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1		
13.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1		
14.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1		
15.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1		
16.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	1		
17.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1		
18.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1		
19.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1		

20.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1		
21.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1		
22.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1		
23.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	1		
24.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	1		
25.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1		
26.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	1		
27.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1		
28.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1		
29.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	1		
30.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1		
31.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	1		
32.	Основы техники и тактики игры			
33.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1		
34.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	1		