

**ГБОУ «СОШ № 19 г. Назрань»
Республика Ингушетия**

«Согласовано»
на заседании МО
Протокол № 8
«28» августа 2022 г.

«Рассмотрено»
на заседании научно-
методического совета
Протокол № 8
«28» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор ГБОУ
«СОШ № 19 г. Назрань»
М.Х. Арчакова
Приказ № 45 б
от «29» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности**

по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол»

Уровень общего образования – **основное общее образование (5-9 классы)**

Класс – **7 класс**

Количество часов – **1 час в неделю (34 ч. в год)**

Рабочая программа по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» для 7 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы изучения дисциплины на базовом уровне, рекомендованной Министерством образования и науки РФ, с учетом примерной программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» для 7 классов.

Пояснительная записка

Направленность программы:

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников.

Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 7 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна:

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Новизна:

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цели и задачи

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана для обучающихся 7 классов, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия внеурочной деятельности проводятся в форме урока во второй половине дня.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

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.

Учебно-тематический план

Программный материал		Количество часов
Теоретическая подготовка		В процессе занятий
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	
2	История рождения и развития баскетбола.	
Общая физическая подготовка		На каждом занятии
1	Развитие силы	
2	Развитие быстроты	
3	Развитие выносливости	
4	Развитие ловкости	
5	Развитие гибкости	
Техническая подготовка		24
1	Стойки баскетболиста	2
2	Перемещения по площадке	2
3	Ведение мяча	6
4	Передачи мяча	6
6	Броски мяча	8
Тактическая подготовка		10
1	Групповые действия в нападении	2
2	Командные действия в нападении	2
3	Групповые действия в защите	2
4	Командные действия в защите	2
Тестирование, контрольные испытания		2
Итого		34

Содержание программы

1. «Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

2. «Общая физическая подготовка»

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

3. «Техническая подготовка»

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4. «Тактическая подготовка»

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

5. Тестирование, контрольные испытания

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ урока	Тематика урока	Кол-во часов	Основные элементы содержания программы	Освоение предметных знаний (базовые понятия)
1	Знания о игре баскетбол	1	Техника безопасности	Общие сведения Правила игры
2	ОФП	1	обучение передвижению в колонне с мячом; выполнение игрового упражнения.	Изучение понятий «шеренга» и «колонна»
3	Технические действия баскетболиста	1	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении; технические действия в игре	Стойка игрока Передвижение различным способом
4	Технические действия баскетболиста	1	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении; технические действия в игре	Ведение мяча Правила игры
5	Специальная физическая подготовка	1	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	Ведение мяча Правила игры
6	Техническая и тактическая подготовка	1	Стойка и передвижение игрока	приемы игры развитие тактического мышления, быстроты реакции, ориентировки, высокой сообразительности, творческой предприимчивости и способности предсказывать решения различных баскетбольных задач.
7	Техническая и тактическая подготовка	1	Стойка и передвижение игрока	Тактическое мышление, быстрота реакции, ориентировки, высокой сообразительности, творческой предприимчивости и способности предсказывать решения различных баскетбольных задач.
8	Техническая и тактическая подготовка	1	Ведение мяча правой и левой рукой на месте	Эстафета Пробежка Ведение

№ урока	Тематика урока	Кол-во часов	Основные элементы содержания программы	Освоение предметных знаний (базовые понятия)
9	Ведение мяча	1	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка прыжком	приемы игры развитие тактического мышления, быстроты реакции, ориентировки, высокой сообразительности, творческой предприимчивости и способности предсказывать решения различных баскетбольных задач.
10	Ведение мяча	1	Ведение мяча с разной высоты отскока. Остановка прыжком	Эстафета Пробежка Ведение
11	Ведение мяча	1	Ведение мяча с изменением направления движения	Направление движения Правила Ведение
12	Индивидуальная работа с мячом	1	Различные способы ведения мяча. Стойки и перемещения. Эстафеты с мячом.	Ведение Правила эстафеты
13	Технические и тактические действия	1	Различные способы ведения мяча. Подвижные игры с элементом баскетбола.	Правила игры Ведение
14	Техническая и тактическая подготовка	1	Передача мяча одной рукой от плеча. Различные способы ведения мяча.	Техническая и тактическая подготовка Передача
15	Общеспортивная подготовка	1	Техника выполнения	Подтягивание прыжок в длину с места челночный бег
16	Бросок мяча одной рукой от плеча	1	Повторение и закрепление ведения, передачи мяча	Высота отскока Бросок Передача
17	Эстафеты	1	Повторение и закрепление элементов баскетбола	Эстафета Пробежка Передача Бросок в прыжке
18	Штрафной бросок	1	Освоение приемов игры	Штрафной бросок
19	Бросок в кольцо	1	Закрепления навыков	Штрафной бросок
20	Броски в кольцо в движении	1	Закрепления навыков бросков мяча в кольцо в движении	Штрафной бросок Бросок в движении
21	ОФП	1	Учет знаний по техническим приемам в баскетболе	Ведение Передача Броски
22	Взаимодействие игроков в нападении	1	Закрепления навыков нападения	Нападение
23	Взаимодействие игроков в защите	1	Закрепление навыков защиты	Защита
24	Взаимодействие игроков в защите	1	Закрепление навыков защиты	Защита

№ урока	Тематика урока	Кол-во часов	Основные элементы содержания программы	Освоение предметных знаний (базовые понятия)
25	Взаимодействие игроков в нападении и защите	1	Закрепление навыков защиты и нападения	Нападение Защита Правила
27	Мини-баскетбол	1	Закрепления навыков нападения и защиты	Штрафной бросок Помеха попаданию мяча Перехват Бросок мяча
28	Мини-баскетбол		Закрепление технических и тактических приемов	Штрафной бросок Помеха попаданию мяча Перехват Бросок мяча
29	Учебная игра	1	Освоение приемов игры	Броски мяча Нападение Защита
30	Тестирование	1	Тестирование подтягивание метание челночный бег	Прыжки в длину Метание Подтягивание
31	Мини-баскетбол	1	Закрепления навыков нападения и защиты	Штрафной бросок Нападение быстрым прорывом Помеха попаданию мяча Перехват Бросок в прыжке
32	Взаимодействие игроков в нападении и защите		Закрепление навыков защиты и нападения	Нападение Защита Правила
33	Мини-баскетбол	1	Закрепления навыков нападения и защиты	Штрафной бросок Помеха попаданию мяча Перехват Бросок мяча
34	Итоговое занятие	1	Закрепления навыков нападения и защиты	Штрафной бросок Помеха попаданию мяча Перехват Бросок мяча

Требования к знаниям и умениям, которые обучающиеся должны приобрести в процессе реализации программы

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Историю рождения и развития баскетбола.
- Основы спортивной тренировки – методы обучения.
- Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

– **Технические умения:**

Ведение мяча правой и левой рукой.

Ведение с разной высотой отскока и с изменением направления.

Передачи мяча.

Ловли мяча.

Броски мяча.

Штрафной бросок.

Специальные упражнения и комбинации.

Эстафеты.

– **Тактические знания:**

Индивидуальная тактика.

Тактика игры в защите.

Тактика игры в нападении.

Правила игры.

Баскетбольная терминология.

– **Физическая подготовка:**

Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости.

– **Морально – волевая подготовка:**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

Учебно-методические средства

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Польшня , 1986. –111с.
2. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.
3. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 1984.-24с.
4. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. –1991.- №2- с. 27-30.
5. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет.
6. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата,1985-92с.
7. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, -Алма-Ата, 1987-82с.
8. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. – 1993.-№4.-С.13-20.
9. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-с.26-27.
10. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.-60с.
11. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.-70с.
12. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.-45с.