

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 26
г.Екатеринбурга Свердловской области**

«Рассмотрено» на заседании ШМО учителей Руководитель ШМО <u>Лебедева М.Т.</u> <u>Авд</u> ФИО Протокол № <u>1</u> от <u>27.08</u> 20<u>20</u> г	«Согласовано» Зам. директора по УД <u>Ласова Н.В.</u> <u>Роч</u> (ФИО) <u>27.08</u> 20<u>20</u> г	Принято на заседании педагогического совета МАОУ СОШ №26 Протокол № <u>11</u> от <u>28.08</u> 20<u>20</u> г	«Утверждаю» Директор школы <u>Ласова Н.В.</u> (ФИО) Приказ № <u>185-О</u> от <u>28.08</u> 20<u>20</u> г Печать
---	--	--	--

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности**

Направление спортивно-оздоровительное

Наименование программы „Баскетбол“

Класс 7

2020 г.

Описание места курса в плане внеурочной деятельности

Программа адресована: обучающимся 7-ых классов.

Срок реализации: 1 год, всего 35 часов.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Формы организации занятий: спортивная секция «Баскетбол»

Планируемые результаты освоения обучающимися 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 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).

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.

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся в разделе «Теоретическая подготовка» научатся:

- Правилам техники безопасности при проведении занятий.
- Основам спортивной тренировки.

Получат возможность научиться

- Морально – волевой, психологической и тактической подготовке спортсмена.
- Правилам соревнований. Судейству соревнований (первичные навыки).

Обучающиеся в разделе «Техническая подготовка» научатся:

- Ведению мяча правой и левой рукой.

- Ведению с разной высотой отскока и с изменением направления.
- Передаче мяча.
- Ловле мяча.
- Броскам мяча.

Получат возможность научиться.

- Штрафным броскам.
- Специальным упражнениям и комбинациям.

Обучающиеся в разделе «Тактическая подготовка» научатся:

- Правилам игры.
- Баскетбольной терминологии.

Получат возможность научиться

- Индивидуальной тактике.
- Тактике игры в защите.
- Тактике игры в нападении.

Обучающиеся в разделе «Физическая подготовка» научатся:

- Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости.

Обучающиеся в Морально – волевой подготовке научатся:

- Товариществу, доброте, честности, трудолюбию, дисциплинированности, соблюдению порядка, стремлению быть сильным и ловким, привычке подчинять свои действия интересам коллектива,

Получат возможность научиться:

- Развивать чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

. 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

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		11
1	Групповые действия в нападении	2
2	Командные действия в нападении	3
3	Групповые действия в защите	2
4	Командные действия в защите	2
Тестирование, контрольные испытания		2
Итого		35

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Знания о игре баскетбол. Техника безопасности на занятиях спортивной игры: баскетбол	1
2	ОФП. Обучение передвижению в колонне с мячом; выполнение игрового упражнения.	1
3-	Технические действия баскетболиста. Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении, технические действия в игре	1
4	Технические действия баскетболиста. Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении, технические действия в игре	1
5	Специальная физическая подготовка. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	1
6	Техническая и тактическая подготовка. Стойка и передвижение игрока	1
7	Техническая и тактическая подготовка. Стойка и передвижение игрока	1
8	Техническая и тактическая подготовка. Ведение мяча правой и левой рукой на месте	1
9	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка прыжком	1
10	Ведение мяча с разной высоты отскока. Остановка прыжком	1
11	Ведение мяча с изменением направления движения	1
12	Индивидуальная работа с мячом. Различные способы ведения мяча. Стойки и перемещения. Эстафеты с мячом.	1
13	Технические и тактические действия. Различные способы ведения мяча. Подвижные игры с элементом баскетбола.	1
14	Техническая и тактическая подготовка. Передача мяча одной рукой от плеча. Различные способы ведения мяча.	1

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
15	Общефизическая подготовка. Техника выполнения бросок мяча одной рукой с места	1
16	Бросок мяча одной рукой от плеча. Повторение и закрепление ведения, передачи мяча	1
17	Эстафеты. Повторение и закрепление элементов баскетбола	1
18	Штрафной бросок. Освоение приемов игры	1
19	Бросок в кольцо. Закрепления навыков	1
20	Броски в кольцо в движении	1
21	ОФП. Учет знаний по техническим приемам в баскетболе	1
22	Взаимодействие игроков в нападении. Закрепления навыков нападения	1
23	Взаимодействие игроков в нападении. Закрепления навыков нападения	1
24	Взаимодействие игроков в защите. Закрепление навыков защиты	1
25	Взаимодействие игроков в защите. Закрепление навыков защиты	1
26	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Закрепление навыков защиты и нападения	1
27	Мини-баскетбол. Закрепления навыков нападения и защиты	1
28	Мини-баскетбол. Закрепления навыков нападения и защиты	1
29	Мини-баскетбол. Закрепление технических и тактических приемов	1
30	Учебная игра . Освоение приемов игры	1
31	Тестирование: подтягивание, метание, челночный бег.	1
32	Мини-баскетбол. Закрепления навыков нападения и защиты.	1
33	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Закрепление навыков защиты и нападения	1
34	Мини-баскетбол. Закрепления навыков нападения и защиты	1
35	Итоговое занятие. Закрепления навыков нападения и защиты	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575792

Владелец Ляпина Наталья Александровна

Действителен с 22.03.2021 по 22.03.2022