

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4
(МБОУ СОШ № 4)**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1D0FF841109E45F3D388BE63C4CE8616
Владелец: Тогуз Ирина Сергеевна
Действителен: с 15.11.2022 до 08.02.2024

**Выписка из основной образовательной программы
основного общего образования**

РАССМОТРЕНО на заседании МО (протокол от 23 августа 2023 г. № 1)

СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по ВР

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной
деятельности «Баскетбол»
для уровня основного общего образования
(6-7 классы)**

Выписка верна

Директор



28.08.2023

И.С.Тогуз

Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 6-х классов и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления.. Рассчитана на 34 учебных часа (занятий) из расчета 1ч в неделю в 6 и 7 классах. Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с учетом современных мировых требований, предъявляемых к физкультурно-спортивному образованию и традиций российского образования, которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для непрерывного образования и саморазвития, а также целостность общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся .

Цели программы:

- Обеспечить обучающихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов.
- Содействовать укреплению здоровья детей.
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.
- Обеспечить разностороннее физическое развитие.

Основными **задачами** программы являются:

- Укрепление здоровья школьников;
- Содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности детского организма;
- Приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний;
- Овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, ответственности, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- Выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах;
- Формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- Укрепление опорно – двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- Привитие обучающимся организаторских навыков;

- Организация условий для полезного проведения свободного времени.

1. Планируемые результаты

освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

Личностными результатами являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- определять и высказывать под руководством учителя самые 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;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
учиться работать по определенному алгоритму.
- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

2. Содержание программы.

Основы знаний о физкультурной деятельности

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Способы физкультурной деятельности

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества:

Общеразвивающие упражнения

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой, с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (баскетбол)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Упражнения без мяча:** основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.
- **Упражнения с мячом:** ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после

передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

- **Тактические действия:** групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.
- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Тематический план.

№	Название темы	Количество часов
1.	Вводное занятие	2
2.	Техническая подготовка	14
3.	Тактическая подготовка	14
4.	Тестирование и контрольные испытания	4
Всего		34

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1	Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Знакомство с группой.	1	06.09.2023
2	Стойка игрока, передвижения в стойке.	1	13.09.2023
3	Передвижения игрока с ведением и передачи мяча.	1	20.09.2023
4	Передвижения игрока с бросками в корзину.	1	27.09.2023
5	Передвижения игрока с ведением, передачей и броском мяча.	1	04.10.2023
6	Передвижения игрока с сопротивлением	1	11.10.2023
7	Ведение мяча на месте, в движении с разной высотой отскока	1	18.10.2023
8	Ведение мяча на месте, в движении в сочетании с передачей в парах.	1	25.10.2023
9	Ведение мяча на месте, в движении в сочетании с передачей в тройках.	1	08.11.2023
10	Ведение мяча на месте, в движении в сочетании с передачей в тройках со сменой мест.	1	15.11.2023
11	Передача мяча на месте в парах в сочетании с броском.	1	22.11.2023
12	Передача мяча в движении в парах	1	29.11.2023
13	Передача мяча в движении с сопротивлением	1	06.12.2023
14	Передача мяча в движении в парах со сменой мест	1	13.12.2023
15	Передача мяча в движении в парах в сочетании с броском после ведения	1	20.12.2023
16	Бег на скорость с ведением мяча с остановками и поворотами	1	27.12.2023
17	Броски мяча с места из под щита	1	10.01.2024
18	Штрафной бросок	1	17.01.2024
19	Бросок со средней дистанции	1	24.01.2024
20	Бросок из-за «трёхочковой зоны»	1	31.01.2024
21	Бросок мяча после передачи	1	07.02.2024
22	Бросок мяча после остановки на два шага	1	14.02.2024
23	Бросок мяча после ведения	1	21.02.2024
24	Бросок мяча в прыжке после ведения	1	28.02.2024
25	Бросок мяча после отскока от щита	1	06.03.2024

26	Бросок мяча с сопротивлением	1	13.03.2024
27	Комбинации из освоенных элементов техники игры в нападении	1	20.03.2024
28	Атака быстрым прорывом 2 на 2	1	03.04.2024
29	Атака быстрым прорывом 2 на 1	1	10.04.2024
30	Атака быстрым прорывом 3 на 2	1	17.04.2024
31	Позиционное нападение	1	24.04.2024
32	Позиционное нападение на индивидуальную и «зонную» защиту	1	08.05.2024
33	Индивидуальная защита в своей зоне	1	15.05.2024
34	«Зонная» защита	1	22.05.2024
	Всего: 34 часа		

7 класс

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата
1	Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.	1	05.09.2023
2	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1	12.09.2023
3	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1	19.09.2023
4	Ведение мяча на месте. Учебная игра.	1	26.09.2023
5	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	1	03.10.2023
6	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1	10.10.2023
7	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	17.10.2023
8	Передача одной рукой. Учебная игра.	1	24.10.2023
9	Передача от пола. Учебная игра.	1	07.11.2023
10	Игры в передачах. Учебная игра.	1	14.11.2023
11	Игра «семь передач». Учебная игра.	1	21.11.2023
12	Игра «собачка». Учебная игра.	1	28.11.2023
13	Броски с места. Учебная игра.	1	05.12.2023
14	Броски с места. Учебная игра.	1	12.12.2023

15	Броски в прыжке. Учебная игра.	1	19.12.2023
16	Броски в прыжке. Учебная игра.	1	26.12.2023
17	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1	09.01.2024
18	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1	16.01.2024
19	Игры в бросках. Учебная игра.	1	23.01.2024
20	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	30.01.2024
21	Тактика игры в защите. Учебная игра.	1	06.02.2024
22	Упражнения для игры в защите. Учебная игра.	1	13.02.2024
23	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1	20.02.2024
24	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	1	27.02.2024
25	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	1	05.03.2024
26	Учебная игра.	1	12.03.2024
27	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	1	19.03.2024
28	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	1	02.04.2024
29	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1	09.04.2024
30	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1	16.04.2024
31	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	23.04.2024
32	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1	07.05.2024
33	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1	14.05.2024
34	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	21.05.2024