

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Гаринская средняя общеобразовательная школа**

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО	Заместитель директора	Директор ОО
"Искусство"	по УВР	
 Черкашина Е. Р.	 Сумина Г. Н.	 Барышникова О. С.
Протокол	Протокол	Приказ
№1 от «28» 08.2023 г.	№1 от «31» 08.2023 г.	№ 89 от «01» 09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности по физической культуре  
«Баскетбол»  
2023-2024 учебный год**

Класс: 7  
Уровень образования: основное общее образование  
Срок реализации программы: 2023-2024г  
Количество часов по учебному плану:  
Всего 34 часа; 1 час в неделю

**Планирование составлено на основе:**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников  
В.И. Ляха 5-9классы: пособие для учителей общеобразовательных  
учреждений/ В.И. Лях-2 изд.-М.: Просвещение, 2012.-64с.-ISBN978-5-09-  
026701-4

Рабочую программу составила:  
Голубева Галина Ивановна  
учитель физической культуры

**п. Гари 2023г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Планируемый результат
3. Содержание курса
4. Календарно тематическое планирование

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивной секции «Баскетбол» для учащихся 5-7 классов разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от «17» декабря 2010 г.
2. Закона Российской Федерации «Об образовании» (29.12.12г. № 273-ФЗ)
3. Пособия по внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол» авторы: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий М.: Просвещение, 2013г.

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и

оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы:** создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в баскетбол.

**Задачи программы:**

*обучающие*

1. Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

*воспитательные*

1. содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
2. воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

*развивающие*

1. способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
2. развивать координационные способности и силу воли.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей 11-13 лет.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

## 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):

## 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, учить **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).

## 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.

## 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.

### **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 -**

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

Количество часов в неделю: 1ч.

Количество часов в год: 34ч.

## **4. Календарно тематическое планирование**

№ п/п	Тема	Содержание	Дата проведения
1	Основы знаний	<p>Инструктаж по ТБ. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Стойка игрока (исходные положения)</p> <p>Повороты на месте. Эстафеты.</p> <p>Игра в баскетбол.</p>	
2	Передача от плеча	<p>Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.</p> <p>Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передача одной рукой от плеча. Передача от груди</p> <p>Передача из-за головы.</p> <p>Игра в баскетбол.</p>	
3	Передача в движении	<p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.</p> <p>Ловля и передача мяча от груди в движении. Игра в баскетбол.</p>	
4	Ведение мяча на месте.	<p>Ведение мяча на месте: с изменением высоты отскока, правой и левой рукой поочередно на месте,</p> <p>перевод мяча с правой руки на левую и обратно.</p> <p>Игра в баскетбол.</p>	

5	Ведение мяча в движении	Ведение мяча в движении бегом. То же с изменением направления движения и скорости. Игра в баскетбол.	
6	Броски мяча в кольцо с близкого расстояния	Физическая подготовка баскетболиста. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Повороты на месте. Бросок одной и двумя руками в баскетбольный щит с места. Игра в баскетбол.	
7	Броски мяча в кольцо в движении	Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Игра в баскетбол.	
8	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния	Техническая подготовка баскетболиста. Бросок мяча двумя руками от груди и сверху двумя руками. Игра в баскетбол.	
9	Броски мяча в кольцо в движении	Способы сохранения и укрепление здоровья. Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Игра в баскетбол.	
10	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния. Игра в баскетбол.	
11	Броски в кольцо «из под кольца».	Броски в кольцо «изпод кольца» одной рукой. Игра в баскетбол.	
12	Штрафной бросок.	Общеразвивающие упражнения в движении. Штрафной бросок. Игра в	

		баскетбол.	
13	Ведение мяча в движении бегом. Игра в баскетбол.	Правила оказания первой помощи. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.  Ведение мяча в движении бегом; с изменением направления и скорости. Игра в баскетбол.	
14	Перехват мяча в нападении	Перехват мяча в нападении, на чужом щите.  Коллективный перехват мяча. Игра в баскетбол.	
15	Перехват мяча в защите	Особенности воздействия двигательной активности на организм человека.  Перехват мяча в защите, на своём щите. Игра в баскетбол.	
16	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния. Игра в баскетбол.	
17	Броски мяча в кольцо в движении	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.  Броски мяча в кольцо в движении. Игра в баскетбол.	
18	Броски мяча в кольцо в движении	Основы рационального питания.  Броски мяча в кольцо в движении	
19	Броски мяча в кольцо со среднего	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния. Игра в баскетбол.	



	расстояния		
20	Штрафной бросок.	Штрафной бросок. Игра в баскетбол. Игра в баскетбол.	
21	Перехват мяча при передаче.	Перехват мяча при передаче. Игра в баскетбол.	
22	Броски мяча в кольцо с близкого расстояния	Броски мяча в кольцо с близкого расстояния Игра в баскетбол.	
23	Перехват мяча при ведении.	Перехват мяча при ведении. Игра в баскетбол.	
24	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игра в баскетбол.	
25	Ведение мяча в движении	Ведение мяча в движении бегом. То же с изменением направления движения и скорости. Игра в баскетбол.	
26	Ведение мяча в движении	Ведение мяча в движении Игры развивающие физические способности. Игра в баскетбол.	
27	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите Двухсторонняя учебная игра	
28	Групповые	Групповые тактические действия в	

	тактические действия в нападении и защите	нападении и защите. Игра в баскетбол.	
29	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния Судейство учебной игры в баскетбол	
30	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния Судейство учебной игры в баскетбол	
31	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния Судейство учебной игры в баскетбол	
32	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния Судейство учебной игры в баскетбол	
33	Двухсторонняя учебная игра	Двухсторонняя учебная игра	
34	Двухсторонняя учебная игра	Двухсторонняя учебная игра	