

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кубинская СОШ №2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П.
Школьное отделение: Акуловская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

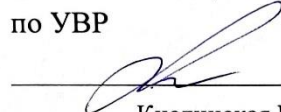
на заседании ШМО
Учителей физической
культуры



Кордон Г.А.
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Кислинская М.В.
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Василова О.В.
«30» 08

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«От игры к турниру»

7г класс

Направление: спортивно-оздоровительное

Составитель: Терашвили Андрей Владимирович
учитель физической культуры

2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативной базой для составления рабочей программы по внеурочной деятельности являются:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 года №1897 с изменениями и дополнениями.
2. Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 №03-2962 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки Р.Ф от 17.12.2012 г. № 412 с изменениями и дополнениями (в действующей редакции от 29.06.2017)
4. Санитарным правилам СП 2.4.36 48 -20 (Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи) (в действующей редакции от 28.09.2020).

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «**Баскетбол**» для учащихся 7 класса разработана на основе: - Учебника ФГОС «Физическая культура» 6-7кл под редакцией А.П Матвеев (2021г.) - «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2019г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Просвещение»2017г.

Программа спортивно-оздоровительного направления «**Баскетбол**» во внеурочной деятельности для учащихся 6-7- классов , соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников,

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результаты освоения программного материала по предмету оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно **предметными, личностными и метапредметными результатами.**

Укрепление здоровья, всестороннее развитие занимающихся, развитие координации движений, быстроты, ловкости выносливости.

-воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности,

коллективизма, навыков культурного поведения

- обучить основам спортивной игры

- ведение, обводки, передачи

- взаимодействие игроков в игре

- основам гигиены и доврачебной помощи

-общей и специальной физической подготовки

-привитие учащимися организаторских навыков

- начальной инструкторской подготовки.

Показателями результативности программы являются:

- повышение роли атлетической подготовки. Её направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников и используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.

- приобретение опыта борьбы с другими командами

- специализированность всех средств подготовки школьников.

Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы «Баскетбол» являются:

1-социальные черты личности, мотивации к физической активности;

2- технико- тактическая подготовленность;

3- общая и физическая подготовленность;

4-психологическая подготовленность;

5-благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;

6- антропометрические показания;

7-возраст и стаж физических занятий;

8- успешность игровой деятельности.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты.

Ученики научатся:

. технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использование их в организации собственного досуга;

. разрабатывать индивидуальный двигательный режим;

. управлять своими эмоциями. Эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

. соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

Ученик получит возможность:

. гармонически развивать свою личность, укрепить здоровье;

- . воспитывать нравственные и волевые качества;
- . поддерживать высокий уровень физической и умственной работоспособности;
- . участвовать в спортивных соревнованиях класса, школы, района.

Программный материал по физической, теоретической, психологической подготовке.

Физическая подготовка.

1. Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом учащихся.
2. Гимнастические упражнения. Упражнения на мышцы плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами-поднимания опускания перебрасывания одной рукой, броски и ловля мяча в порях, держась за мяч упражнения на сопротивления упражнения на снарядах-висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание. лазание по канату. Упражнения на мышцы туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.
Упражнения на мышцы ног и таза Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, бег, ходьба. Упражнения со скакалкой, прыжки в высоту с прямого разбега, высоко и дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.
3. Акробатические упражнения. Группировка в приседе. Сидя лежа на спине. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках. Стойка на руках с опорой о стенку (для мальчиков).
Кувырки вперед и назад. Соединения из нескольких кувырков. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. козла. Мост с помощью и самостоятельно.
4. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями на 20, 40, 60м
Низкий старт и стартовый разбег. Челночный бег, бег с препятствиями, эстафеты. Медленный бег до 2х мин (д), 3 мин (м). Бег в чередовании с ходьбой.
Прыжки в высоту, в длину с места, с разбега, тройной прыжок с места.
Метание малого мяча на дальность отскока, в цель, метание набивного мяча.
Многоборья.
Спринтерское, прыжковые, метательные, смешанные.
Спортивные и подвижные игры. Бадминтон, футбол, овладение элементарными техническими навыками. Подвижные игры «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Борьба за мяч». «Перестрелка», «Охотники и утки».
Ходьба на лыжах. Основные способы передвижения.

Специальная подготовка.

1 Упражнения на развитие быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15м. Стойки баскетболиста. Стартовые рывки с мячом в соревнованиях с партнером, вдогонку с летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления, отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед, то же с мячом в руках. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонне по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, изменение направления и способа передвижения. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, выпрыгивания из исходного положения. Выпрыгивание на гимнастические маты. Спрыгивание с возвышенности 40-60см с последующим прыжком через планку.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

Упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, ловля мячей, летящих с различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при этом постоянно менять выбор действия.

Теоретическая подготовка.

Формы теоретических занятий: беседы, лекции

Специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

Наименование тем.

- . Физическая культура- Важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.
- . Единая спортивная классификация.
- . Личная и общественная гигиена.
- . Гигиенические основы режима труда и отдыха спортсмена.
- . Оказание первой медицинской помощи.
- . История развития баскетбола

Психологическая (морально-волевая) подготовка.

- . психологическая (морально-волевая) подготовка служит важным условием выполнения задач:
- . воспитание высоких моральных качеств
- . воспитание волевых качеств
- . установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды
- . адаптация к условиям соревнований
- . настрой на игру и методика руководства командой в игре.

Инструкторская и судейская практика.

- . составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению и перемещениям, приему и передачам мяча.
- . судейство по упрощенным правилам.

Нормативные требования.

- . контроль в процессе учебно-тренировочной работы
- . оценка физического развития проводится по общепринятой методике биометрических измерений (ростовые показатели оцениваются по таблице)
- . общая физическая подготовленность (прыжок в длину с места челночный бег 3x10 м бросок набивного мяча)
- . техническая подготовленность (перемещение 6x5м различными способами, техника ведения и точность бросков)

В основу методики физической подготовки по программе «баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанником путем тренировки.

Программа «Баскетбол» является долгосрочной.

Для обучения набираются дети в возрасте от 9 до 14 лет не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми.

Реализация программы проходит в 4 этапа, соответствующие году обучения.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры. Двухсторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Тематическое планирование по баскетболу

№	Наименование разделов и тем	По плану	По факту
1	Вводный инструктаж по т/б. Тестирование		
2	Техника перемещения в баскетболе, стойки остановки. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.		
3	Гигиенические требования к питанию спортсменов, режиме дня. Ведение мяча на месте и в движении.		
4	Закаливание организма спортсмена. Ведение и передачи мяча в движении. Применение изученных способов ловли и передач в зависимости ситуации на площадке Учебная игра		
5	Техника перемещения в баскетболе, стойки остановки. Защитные стойки и передвижение в зависимости от действий и расположения нападающих Игра в баскетбол		
6	Ведение мяча с изменением высоты отскока Правила игры в баскетбол. Эстафеты с ведением и передачами		
7	Правила игры в баскетбол. Судейство. Учебно-тренировочная игра.		
8	Остановки в 2 шага бросок в прыжке. Учебно-тренировочная игра.		
9	Самостоятельное судейство Игра по упрощенным правилам.		
10	Действие одного защитника против двух нападающих. Броски мяча в кольцо двумя руками с низу. Эстафета с бросками мяча в корзину. Учебно-тренировочная игра.		
11	Броски мяча в кольцо двумя руками с низу. Эстафета с бросками мяча в корзину. Учебно-тренировочная игра.		
12	Тактические действия в защите. Броски мяча в кольцо двумя руками сверху. Ведение, передачи		
13	Закаливание организма. Тактические действия в защите. Ведение мяча в движении и на месте. Игра борьба за мяч		
14	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.		
15	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.		
16	Тактические действия в нападении. Учебная игра в баскетбол		
17	Учебная игра в баскетбол Тактические действия в нападении и защите.		
18	Учебная игра в баскетбол		
19	Соревновательная деятельность		
20	Действия игроков в защите. Игра в б/л 3х3		
21	Соревновательная деятельность		
22	Соревновательная деятельность		
23	Действия игроков в защите. Игра в б/л 3х3. Самостоятельное судейство.		

24	Действие игроков в нападении. Игра в баскетбол 4х4		
25	Тактика игры. Действие игроков в нападении. Игра в баскетбол 4х4		
26	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра		
27	Эстафеты. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра		
28	Общая физическая подготовка. Игра Мяч капитану		
29	. Общая физическая подготовка. Броски мяча в кольцо		
30	Передачи мяча на месте и в движении с использованием защиты. Броски мяча в кольцо		
31	Гигиенические требования к одежде и обуви. Броски мяча в кольцо		
32	Соревнования. Товарищеские турниры		
33	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.		
34	Подведение итогов Учебная игра. Задание на каникулы		
