

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа № 269»

РАССМОТРЕНО Протокол заседания МО № 1 от «29» августа 2023 Рук. МО /Стручкова А.А./	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР /Ягьяева А.Ю./ «30» августа 2023	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ ООШ №269 /Граб В. П./ «31» августа 2023
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Наименование: «Баскетбол»

Возраст обучающихся (класс): 7 класс

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

**Составитель: А.А.Стручкова, учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории**

Снежногорск
2023

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

- развитие баскетбола в России.
- общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
- физическая подготовка баскетболиста.
- техническая подготовка баскетболиста.
- тактическая подготовка баскетболиста.
- психологическая подготовка баскетболиста.
- соревновательная деятельность баскетболиста.
- организация и проведение соревнований по баскетболу.
- правила судейства соревнований по баскетболу.
- места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

- общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).
- акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

- прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

- двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола и то же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

- на месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой

рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

- одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении.

Тактическая подготовка

- защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Планируемые результаты спортивной секции «Баскетбол»

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во	Электронные ресурсы	Виды деятельности
---	------	--------	---------------------	-------------------

1.	Теоретическая подготовка	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/	Беседа
2.	Техническая подготовка	30		
2.1	Имитация упражнений без мяча	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/	Интервальный
2.2	Ловля и передача мяча	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/	Комбинированный
2.3	Ведение мяча	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/	Комбинированный
2.4	Броски мяча	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/	Повторный
2.5	Игровые действия	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/	Игровой
3.	Тактическая подготовка	30		
3.1	Действия игрока в нападении	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/	Игровой
3.2	Действия игрока в защите	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/	Игровой
3.3	Игровые действия	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/	Игровой
4.	Физическая подготовка	6		
4.1	Общая подготовка	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/	Интервальный
4.2	Специальная подготовка	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/	Интервальный
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/	Соревновательный
	Итого	68		

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание материала	Кол-во часов
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. Основные правила игры в баскетбол.	1
2	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой.	1
3	Передача мяча двумя руками от груди стоя у стены.	1
4	Передачи у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой.	1
5	Ведение мяча с изменением направления (обводка фишек).	1
6	Ловля передача мяча в парах в одном прыжке передача мяча в квадрате с сопротивлением.	1
7	Передача мяча в тройках или пятёрках.	1
8	Передачи мяча в парах во время кроссовой подготовке.	1
9	Для развития пальцев и кистей передачи набивными мячами в парах. Дистанция 6-8 м.	1
10	Передачи мяча на точность и резкость, передачи мяча в стенку после имитации финта.	1
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
12	Передачи у стены в один, два, три, четыре мяча на скорость и время	1
13	Передачи	1
14	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1

15	Обманные движения (финты).	1
16	Ведение одного или двух мячей во время прыжков в парах.	1
17	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
18	Совершенствование технике ведения мяча.	1
19	Непрерывное ведение мяча с одновременным исполнением команд "сесть, лечь, встать.	1
20	Ведение мяча с активным сопротивлением.	1
21	Ведение мяча на ограниченном пространстве.	1
22	Ведение с выбиванием мяча сзади, в парах.	1
23	Двухсторонняя игра.	1
24	Броски из-под кольца с препятствием.	1
25	Броски со средней дистанции без сопротивления.	1
26	Броски из-под кольца одной рукой в движении.	1
27	Совершенствование техники ведения мяча.	1
28	Совершенствование техники защитных действий «отрезать нападающего».	1
29	Соревнование снайперов в парах.	1
30	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом.	1
31	Броски в парах до 20(30 или 50) попаданий.	1
32	Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачи.	1
33	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
34	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1
35	Совершенствование техники дальних и средних бросков.	1
36	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	1
37	Тактические действия в нападении.	1
38	Двухсторонняя игра (Соревнование).	1
39	Двухсторонняя игра.	1
40	Быстрый прорыв безостановочное нападение.	1
41	Быстрый прорыв-взятие кольца соперника при численном преимуществе.	1
42	Техническая подготовка(перемещение,ведение мяча приемы остановок)индивидуальные тактические действия с мячом и без мяча.	1
43	Техническая подготовка (финты,броски с сопротивлением и без)индивидуальные и групповые тактические действия с мячом и без мяча.	1
44	Развитие выносливости. Упражнение на развитие гибкости, ловкости, силы и быстроты. Двухсторонняя учебная игра.	1
45	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.	1

46	Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	1
47	Упражнение на развитие силы рук. Групповые и тактические действия с мячом.	1
48	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Двухсторонняя игра.	1
49	ОРУ. Передачи мяча на точность и резкость с расстояния 6-8метров в круг диаметром 1м,60см,30см передачи разнообразные.	1
50	Длинные передачи в отрыв в парах. Передачи в парах, в прыжке одним мячом.	1
51	Передачи в парах после обманных движений. На месте и в движение.	1
52	Передачи в пятёрках,"звездочка" с сопротивлением. Передачи и ловля мяча на максимальной скорости.	1
53	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.	1
54	Двухсторонняя игра.	1
55	Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра.	1
56	Действие 2 защитника против 3 нападающих,3 защитника против 4 нападающих защита проскальзыванием.	1
57	Двухсторонняя игра.	1
58	Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты.	1
59	Тактические действия при смене защитных построений защита прессингом .	1
60	Правила игры и судейство в стрит-баскетболе.	1
61	Техническая подготовка в стрит-баскетболе.	1
62	Тактические действия игроков в защите стрит- баскетболе	1
63	Комбинация для разыгрывающего игрока в стрит- баскетболе.	1
64	Тактические действия в защите.	1
65	Технические действия на ограниченном пространстве игра стрит-баскетбол.	1
66	Броски по кольцу из различных положений.	1
67	Турнир по стрит-баскетболу.	1
68	Двухсторонняя игра.	1
	Всего часов:	68