



**Муниципальное бюджетное
общеобразовательное
учреждение «Гимназия № 32»**



Программа принята
к работе педагогическим
советом гимназии
Протокол № 1 от 29.08.2019г.

Программа рассмотрена на
методическом объединении
учителей ФК и ОБЖ
Протокол № 1 от 28.08.2019г.



Утверждаю
Директор гимназии
Морозова М.В.

"02" сентября 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«БАСКЕТБОЛ»

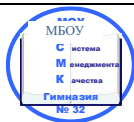
класс 7

количество часов 68

Составитель программы:

Зизевская Евгения Васильевна,
учитель физической культуры

Новокузнецкий ГО
2019



Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Баскетбол»: личностные, метапредметные

Личностные

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;



8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

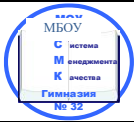
Тема 1. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Тема 2. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся . Основные сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

Тема 3. Правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии.

Тема 4. Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.



Практические занятия.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 300 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

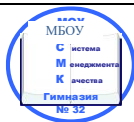
Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Тема 6. Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Техника нападения. *Техника передвижения.* Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги. *Техника владения мячом.* Ловля катящегося мяча. Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Техника защиты. *Техника передвижения.* Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. *Техника овладения мячом.* Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. *Групповые действия:* взаимодействия трех игроков - «треугольник». *Командные действия.* Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.



Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих. *Групповые действия.* Взаимодействия двух игроков — отступление. *Командные действия.* Личная система защиты.

Тема 7. Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований. Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры.

Тема 8. Контрольные испытания. Выполнение нормативов по специальной подготовке.

Тема 9. Экскурсии и посещение соревнований. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Формы организации

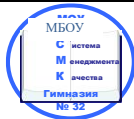
Спортивная секция.

Виды деятельности

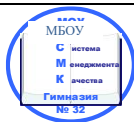
Игровая, практическая.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждого раздела

№ урока	Название раздела, темы	Количество часов, отводимое на изучение раздела, темы
1.	Т/б по баскетболу. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1
2.	Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте.	1
3.	Передача одной рукой от плеча, двумя от головы, от груди.	1
4.	Ведение с изменением направления и скорости.	1
5.	Остановка двумя шагами, прыжком.	1
6.	Повороты с мячом. Повороты в движении.	1



7.	Ловля и передача без сопротивления защитника.	1
8.	Ловля и передача мяча в движении.	1
9.	Бросок с места. Бросок в движении.	1
10.	Бросок после ведения, после ловли.	1
11.	Ведение без сопротивления защитника.	1
12.	Вырывание, выбивание мяча.	1
13.	Ловля мяча, отскочившего от щита.	1
14.	Ведение и передача в движении	1
15.	Выбивание мяча при ведении.	1
16.	Комбинации освоенных элементов техники перемещений.	1
17.	Комбинации освоенных элементов техники владения мячом.	1
18.	Комбинации освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
19.	Передачи на месте и в движении. Бросок в движении.	1
20.	Контрольное занятие по технической подготовке	1
21.	Тактика свободного нападения	1
22.	Учебная игра	1
23.	Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди"	1
24.	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
25.	Учебная игра	1
26.	Игровые задания 2:1	1
27.	Учебная игра	1
28.	Передачи и броски в движении.	1
29.	Нападение быстрым прорывом (1:0)	1
30.	Учебная игра	1
31.	Передачи в тройках.	1
32.	Ловля мяча, отскочившего от щита	1
33.	Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
34.	Передача мяча. Быстрый прорыв.	1
35.	Передачи в тройках в движении	1
36.	Учебная игра.	1
37.	Нападение «тройкой»	1
38.	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1
39.	Игровые задания 3:1	1
40.	Учебная игра	1
41.	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	1



42.	Тактика свободного нападения	1
43.	Учебная игра	1
44.	Комбинации освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
45.	Передача в движении. Бросок после ведения.	1
46.	Контрольное занятие по технической подготовке	1
47.	Атака двух нападающих против одного защитника	1
48.	Передачи в тройках в движении	1
49.	Передачи в движении. Игра в мини-баскетбол	1
50.	Передачи мяча	1
51.	Передачи в движении, нападение через центрального игрока	1
52.	Нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки	1
53.	Нападение через центрального.	1
54.	Передачи. Нападение «тройкой»	1
55.	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1
56.	Быстрый прорыв.	1
57.	Учебная игра	1
58.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1
59.	Учебная игра	1
60.	Ловля мяча, отскочившего от щита	1
61.	Нападение быстрым прорывом	1
62.	Передача на максимальной скорости. Учебная игра	1
63.	Тактика свободного нападения	1
64.	Ведение на максимальной скорости	1
65.	Добивание мяча в корзину	1
66.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1
67.	Выполнение нормативов по технической и специальной подготовке	1
68.	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1