

Принято
педагогическим советом
МОУ СОШ №7
Протокол от 30.08.2024г. №_1_



Утверждаю
И.о. директора МОУ СОШ №7
_____/Е.С. Андреева /
Приказ от 02.09.2024г. №__1/53__

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №7»

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

**Срок реализации -1 год
Возраст учащихся- 10-14 лет**

Курс «Баскетбольная секция»

Класс 3-7

Общее количество часов по плану внеурочной деятельности- 170

Качканар, 2024г

1.Программа направлена на достижение планируемых результатов освоения основных образовательных программ начального общего и основного общего образования с учетом программ, включенных в их структуры.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности обусловлены реализацией цели программы: создание условий для физического развития учащихся, приобщения к систематическим занятиям спортом, укрепления здоровья детей.

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности учащимися:

- 1) развиты самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 2) развиты этические чувства, доброжелательность и эмоционально- нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- 3) развиты навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, навык работы в команде, умение не создавать конфликт и находить выходы из спорных ситуаций;
- 4) сформирована установка на безопасный, здоровый образ жизни, мотивация к труду, к работе на результат.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности учащимися:

- 1) сформированы умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 2) сформированы умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 3) освоены формы познавательной и личностной рефлексии;
- 4) 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;
- 5) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 6) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия
- 7) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 8) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

2.Содержание курса внеурочной деятельности «Баскетбол» реализует спортивно- оздоровительное направление внеурочной деятельности

Тема	Содержание
Теоретическая подготовка	1. Понятия физической культуры и спорта, их роль в формировании здорового образа жизни. 2. Состояние и развитие баскетбола в России. 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. 4. Техника безопасности при занятиях баскетболом.
Общефизическая подготовка	ОРУ с предметами и без предметов, подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, бег на короткие дистанции, прыжки с места в длину и в высоту, эстафетный бег, упражнения на координацию движений, упражнения для формирования осанки, лазание по канату, шесту, лестнице, кувырки, перевороты.
Специальная физическая подготовка	1. Развитие выносливости. 2. Развитие быстроты и ловкости.
Техническая подготовка	- ловля мяча, отскочившего от пола 2-мя руками; - ловля мяча катящегося по полу 1-й рукой; - держание мяча 2-мя руками сбоку; - стойка игрока, поймавшего мяч; - передача мяча; - ведение мяча; - броски мяча в кольцо; - финты с мячом; - выбивание мяча у бегущего; - переключение защитников.
Тактическая подготовка	- выбор места в нападении для броска; - выбор места в защите при держании центрального игрока и передающего мяч; - финты для броска в движении и при ведении мяча; - передача в центр; - взаимодействие в тройке; -держание игрока на линии штрафного броска; - система личной защиты; - атака быстрым прорывом; - позиционное нападение.
Игровая подготовка	Учебно-тренировочная игра 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5.
Контрольные испытания	- передача на быстроту за 30 сек. - ведение на скорость; - броски с места и в движении; - штрафной бросок.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

Тема	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)	Основные виды деятельности	Формы работы
Теоретическая подготовка	10	-	10	Познавательная деятельность.	Практическое занятие
Общефизическая подготовка	5,5	34,5	40	Спортивно- оздоровительная деятельность	Занятие секции
Специальная физическая подготовка	5,5	34,5	40	Спортивно- оздоровительная деятельность	Занятие секции
Техническая подготовка	2,5	31,5	34	Спортивно- оздоровительная деятельность	Занятие секции
Тактическая подготовка	2,5	31,5	34	Спортивно- оздоровительная деятельность	Занятие секции
Игровая подготовка	0,5	9,5	10	Спортивно- оздоровительная деятельность	Занятие секции
Контрольные испытания	-	2	2	Спортивно- оздоровительная деятельность	Занятие секции Соревнования
Итого:	26,5	143,5	170		