

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Администрации городского округа город Нефтекамск
МОАУ СОШ №12 г. Нефтекамск

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
(протокол № 1
от 29.08.2023 г.)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
Муллакаева Л.Г.
Протокол МС № 1
от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУ СОШ №12
Зарипова Л.Р.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
секция «Баскетбол»
Уровень основного общего образования
Срок освоения 1 год (7 класс)

Составитель:
Бадертдинова Р.Р.

Нефтекамск 2023

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана на основе Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с последующими изменениями и дополнениями); Закона Республики Башкортостан «Об образовании в Республике Башкортостан» от 01.07.2013г. №696-з (с последующими изменениями); Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897, зарегистрированный Минюстом России 1 февраля 2011 года № 1964 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями от 29.12.2014 года, от 31.12.1015 года, от 11.12.2020 года); Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Устава Муниципального общеобразовательного автономного учреждения средняя общеобразовательная школа № 12 городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан. рабочей программы воспитания МОАУ СОШ №12. (утверждено директором МОАУ СОШ №12 ГО г. Нефтекамск, приказ от 29.08.2023г. №466).

Цели: укрепление здоровья учащихся, формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса к занятиям спортивными играми «Баскетбол»; разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений не обходимых баскетболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма по средствам занятий «Баскетболом»;
- привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами баскетбола;
- участие в соревнованиях по баскетболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике, правил игры в баскетбол.

Программа рассчитана для обучающихся 7 классов.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

В соответствии с планом, программа рассчитана на 1 год, реализуется в объеме 34 часов.

Итоговая проверочная работа проходит в форме товарищеского матча.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Название раздела. Тема занятия	Форма	Вид деятельности
Индивидуальные тактические действия в нападении (8 ч). <i>Теория.</i> Техника безопасности при занятиях баскетболом. История развития баскетбола. <i>Практика.</i> Основы техники и тактики игры. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе	Беседа Показ Игры	Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

соревновательной деятельности.		
Групповые тактические действия в нападении (6 ч) <i>Теория.</i> Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила баскетбола. Терминология. <i>Практика.</i> Техника передвижения. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте движения. Броски мяча двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	Беседа Показ Игры	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.
Передачи мяча.(6ч) <i>Теория.</i> Техника безопасности при занятиях баскетболом. <i>Практика.</i> Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	Беседа Показ Игры	Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.
Ведение мяча (4ч) <i>Теория.</i> Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила баскетбола. <i>Практика.</i> Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после	Беседа Показ Игры	Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).
Броски мяча в кольцо. (3ч) <i>Теория.</i> Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила баскетбола. <i>Практика.</i> Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в	Беседа Показ Игры	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

корзину.		
<p>Двусторонняя учебная игра (5ч). <i>Теория.</i> Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила баскетбола. <i>Практика.</i> Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.</p>	<p>Беседа Показ Игры</p>	<p>Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).</p>
<p>Физическая подготовка в процессе занятия (.3ч) <i>Теория.</i> Техника безопасности при занятиях баскетболом. <i>Практика.</i> Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Выполнять бег на выносливость, челночный бег, прыжок в длину, подтягивание, поднимание туловища из положения лежа.</p>	<p>Показ Игры</p>	<p>Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Выполнять бег на выносливость, челночный бег, прыжок в длину, подтягивание, поднимание туловища из положения лежа.</p>

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе

образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-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 дорогах.

В области познавательной культуры:

-Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

-Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

-Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;

-Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

-Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

-Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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 дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

-Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;

-Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

-Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

-Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в спортивных играх: играть в баскетбол.

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: ведение мяча, метание, броски, передача мяча; взаимодействовать с игроками команды, участвовать в соревнованиях по баскетболу;

- владеть правилами поведения на занятиях баскетболом.

Метапредметные результаты

-Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;

-Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

-Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;

-Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

-Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;

-Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

-Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

-Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

-Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

-Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

-Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

-Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

-Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

-Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

-Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

-Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

-Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

-Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	8
2	Групповые тактические действия в нападении, защите	6
3	Передачи мяча	6
4	Ведение мяча	4
5	Броски мяча в кольцо	3
6	Двусторонняя учебная игра	5
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	3
	Итого 34 часа.	