

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЛЬГОВСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
КИРОВСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей эстетического
цикла МБОУ "Льговская ОШ"
_____ Арифджанова Э.А.

Протокол №4 от 23.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Бинерт Л.М.
30.08.2024 г

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора МБОУ "Льговская ОШ"
_____ Ибраимова Э.У.

Приказ № 238 от 30.08.2024 г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности "(Баскетбол)"**

Уровень образования: основное общее образование

Количество часов: 7 класс -34 ч. (1 час в неделю)

Программа разработана учителем **Умеровым Л.Ф.**

с. Льговское. 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Баскетбол» для 7 класса МБОУ «Льговская ОШ» Кировского района Республики Крым. Рабочая программа составлена на основе документов:

Федерального государственного образовательного стандарта общего образования (с изменениями), утвержденный приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009 №373;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №273»

Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 11 декабря 2020г. №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»

Учебный план МБОУ «Льговская ОШ» Кировского района Республики Крым на 2021-2022 учебный год.

Рабочая программа рассчитана: в 7 классе-34ч., (34 учебные недели, по 1ч. в неделю).

3.Рабочая программа внеурочной деятельности учащихся. Авторы: В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий «Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре» Москва «Просвещение 2014 год», 2-е издание.

Согласно Федеральному базисному учебному плану внеурочная деятельность является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

К концу года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- свободно обращаться с мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах , контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;

- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Ученик получит возможность для формирования следующих УУД.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия баскетболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях баскетболом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Баскетбол развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в баскетболе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Баскетбол позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение баскетбольного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результат характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных

дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом, активное использование баскетбола в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по баскетболу.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по баскетболу.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности баскетбола;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в баскетболе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- 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 при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в баскетболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по баскетболу.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Знания о физической культуре.

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место баскетбола в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные баскетболисты.

Основные термины и понятия в баскетболе. Размеры площадки (названия и назначения линий площадки) и Правила игры. Классификация ударов в баскетболе, способы держания (хватки) передач.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами баскетбола.

Значение занятий баскетболом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия баскетболом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий по баскетболу. Подготовка места для занятий по баскетболу, размеры игровой площадки и инвентарь (выбор, мячей).

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в баскетболе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы

саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в баскетбол.

Оценка эффективности занятий по баскетболу. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по баскетболу. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий по результатам участия во внутри школьных турнирах. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в баскетболе.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья. *Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.* Способы передвижения. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Ведение мяча различными сторонами (ладонной и тыльной).

Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной мяча. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний, низкий. Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом. Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.

Командные форматы для соревнований 5-6 и более человек. Личные форматы соревнований для 5 человек. Лично-командные форматы соревнований для 5-х и более человек. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

«Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий баскетболом» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе баскетбола, формирует навыки страховки самостраховки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Разделы, темы	Рабочая программа	Модуль Рабочей программы воспитания «Школьный урок»
		всего	
1.	Развитие волейбола в России	В процессе занятий	
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	В процессе занятий-	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	5	Международный день борьбы за права инвалидов. <i>(Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья)</i>
4.	Основы техники и тактики игры	29	День добровольца (волонтера). <i>(Способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений)</i> День защитника Отечества. <i>(Способность преодолевать трудности, уважительное отношение к окружающим, проявление патриотизма)</i> День воссоединения Крыма и России <i>(Знания по истории, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами)</i>
Итого:		34	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЛЬГОВСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
КИРОВСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей эстетического
цикла МБОУ "Льговская ОШ"
_____Арифджанова Э.А.

Протокол №4 от 23.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____Бинерт Л.М.
30.08.2024 г

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора МБОУ "Льговская ОШ"
_____Ибраимова Э.У.

Приказ № 238 от 30.08.2024 г.

**Приложение к рабочей программе
(календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности "Баскетбол")**

7 класс

Количество часов:34 ч. (1 час в неделю)

Учитель Умеров Л.Ф.

с.Льговское, 2024 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Баскетбол 7 класс

№	Тема	Дата	
		План.	Факт.
1	Инструктаж Т.Б. Стойка игрока.	05.09	
2	Стойка игрока.	12.09	
3	Правила игры в баскетбол. Перемещения игрока.	19.09	
4	Перемещения игрока.	26.09	
5	Передачи разными способами.	03.10	
6	Броски.	10.10	
7	Передачи с отскоком.	17.10	
8	Штрафные броски.	24.10	
9	Передача мяча с поворотом.	07.11	
10	Ведение-остановка в два шага.	14.11	
11	Переда мяча одной рукой.	21.11	
12	Броски.	28.11	
13	Переда мяча одной рукой.	05.12	
14	Штрафные броски.	12.12	
15	Игра по правилам.	19.12	
16	Броски одной рукой от плеча.	26.12	
17	Броски одной рукой от плеча.	09.01	
18	Передачи мяча в квадрате.	16.01	
19	Броски.	23.01	
20	Передачи мяча в квадрате.	30.01	
21	Броски в прыжке	06.02	
22	Ведение-остановка в два шага.	13.02	
23	Штрафные броски.	20.02	
24	Передачи мяча в квадрате.	27.02	
25	Штрафные броски.	05.03	
26	Передачи разными способами.	12.03	
27	Игра по правилам.	26.03	
28	Игра по правилам.	02.04	
29	Игра стритбол	09.04	
30	Штрафные броски.	16.04	
31	Игра стритбол	23.04	
32	Броски.	07.05	
33	Игра по правилам.	14.05	

