Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №106»

РАССМОТРЕНО
Педагогический совет
Протокол от № 8 от «25» августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ«СОШ №106»
_____ Матвеева Л.Г
01-04 184 от «25» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочного курса
«Спорт»

для учащихся 7-х классов

Составитель: Ткаченко М.О.,
учитель физической культуры

Барнаул 2023

Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию образовательных учреждений. Применяется в образовательных учреждениях, вариативная часть баскетбол.

Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении образовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю: 1 занятие в неделю; Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в колледже и вне его.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий секции по баскетболу для обучающихся представлено в примерном учебном плане.

<u>Учебный план занятий по баскетболу</u>

Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. 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), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. 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. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. 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 баскетбольный щит после ведения и остановки. 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. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

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

Календарно-тематическое планирование

курса внеурочной деятельности «Спорт»

для обучающихся 7-х классов.

№ п/п	Темы урока	Количество часов	Дата по плану	Дата по плану	Дата по факту	Дата по факту	Примечание	Примечание
1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.	1						
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов.	1						
3	Совершенствование упражнений ОФП.	1						
4	Зачетные требования.	1						
5	Правила техники баскетбола.	1						
6	Техника нападения. ОФП	1						
7	Техника перемещений.	1						
8	Тактика перемещений. СФП	1						
9	Техника владения мячом.	1						
10	Теоретический материал. Условия выполнения упражнений	1						
11	Тактика нападения. Волевая подготовка	1						
12	Индивидуальные действия	1						
14	Групповые действия	1						
13	Правила пересечения	1						
14	Тактические комбинации игры. СФП	1						
15	Командные действия. Волевая подготовка.	1						

16	Бросок двумя руками. ОФП	1						
17	Ведение мяча.	1						
18	Техника защиты.	1						
19	Техника перемещений.	1						
20	Упражнения ОФП	1						
21	Перехват мяча. ОФП	1						
22	Вырывание мяча	1						
23	Выбивание мяча. СФП	1						
24	Техника накрывания мяча.	1						
25	Игра по упрощенным правилам игры в баскетбол.	1						
26	Контроль умений. Приемы передачи мяча	1						
27	Совершенствование ОФП	1						
28	Совершенствование СФП	1						
29	Игра. Техника безопасности	1						
30	Техника ведения мяча	1						
31	Техника бросков мяча по кольцу	1						
32	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	1						
33	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1						
34	Контроль умений.	1						

Интернет – ресурсы

http://www.bibliotekar.ru библиотека

http://ru.savefrom.net/ для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей

http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

http://www.uchportal.ru Учительский портал.