Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение « Лицей №46» имен полного кавалера ордена Славы Зотова В.Н городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Рассмотрено На заседании МО учителей физической культуры и ОБЖ Руководитель кафедры(МО)_____ Протокол № 1 от «24» 08 2023 г.	Согласовано Зам.директора по УВР _____ «30» 08 2023 г.	Утверждаю Директор МАОУ «Лицей № 46» _____ Приказ № 438 от «31» 08 2023

Рабочая программа по внеурочной деятельности

Предмет физическая культура (баскетбол) для 7-8 классов,

на уровень основного общего образования.

Составители:

Кутлуметов

Гафаров И.Р

Токмакова Е.В

Рассмотрено на заседании кафедры (МО)

Протокол от «___»_____20___ №_____

2023 г.

Пояснительная записка

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа по баскетболу для учащихся 7-8 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.

Нормативная база

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г. №329-ФЗ;
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020г. в приказе Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г. №889;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями от 31.12.2015г. №1577;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к общеобразовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей), реализуемых в рамках ФГОС
- письма Минобрнауки РФ от 08.10.2010 г №ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»
- «Санитарно-эпедемиологических требований к условиям и организации обучения (СанПин 2.4.2.2821-10, утвержденный постановлением главного государственного санитарного врача от 29.10.2010 г. №189, зарегестрировано Министерством юстиции РФ 03.03.2010 г регистрацоинный номер 19993)»
- постановление государственного санитарного врача РФ «Об изменении в СанПин» от 24.11.2015 г. №81
- Учебный план МАОУ «Лицей №46»;

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи программы:

обучающие

- Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

воспитательные

- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

развивающие

- способствовать укреплению опорно–двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости;
- развивать координационные способности и силу воли.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
– воспитание морально-этических и волевых качеств;
– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
– умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;
– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
– организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

– знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
– знать о физических качествах и правилах их тестирования;
– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
– владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
– владеть основами судейства игры в баскетбол.

Содержание учебного предмета

Основы знаний

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу
Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов
Тактические действия в баскетболе
Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча
Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево
Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.
Скоростные рывки из различных исходных положений
Остановки: двумя шагами, прыжком
Прыжки, повороты вперед, назад
Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

Ловля мяча
Ловля мяча:
• двумя руками на уровне груди;
• двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча
Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении
Передача мяча одной рукой от плеча
Передача мяча двумя руками сверху

Ведение мяча
Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)
Ведение мяча с изменением скорости передвижения
Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)
Ведение мяча в движении с переводом на другую руку
Ведение мяча с изменением направления движения
Ведение мяча с обводкой препятствий

Броски мяча
Бросок мяча двумя руками от груди с места
Бросок мяча одной рукой от плеча с места
Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения
Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке
Штрафной бросок

Отбор мяча
Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении
Вырывание мяча из рук соперника
Накрывание мяча при броске

Отвлекающие приемы (финты)
Финты без мяча
Финты с мячом

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

Тактика игры

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

• взаимодействие двух игроков;

• взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1);

• взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2)

• взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;

• взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);

• взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);

• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);

• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

Физическая подготовка

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика

Судейство игры в баскетбол