


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа имени Ибрагима Абдуллина с.Зириклы муниципального района Шаранский район

Республики Башкортостан»

Рассмотрено на заседании ШМО Протокол №1 от «24» августа 2023г.	Согласовано ЗДВР:  Исламова Ф.А./ «24» августа 2023г.	Утверждаю: Директор МБОУ «СОШ им. И.Абдуллина с.Зириклы»  /Харисова Ф.Б./ Приказ №166 «25» августа 2023 г.
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

«Баскетбол»

7 класс.

Составил: Габдрахимов Р.Р

Зириклы – 2023

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол»

Задачи:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 60–90 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

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.

Календарно-тематическое планирование «Баскетбол»

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1	Вводный урок. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола. Техника безопасности на занятиях.	1	
2	Стойка баскетболиста. Перемещения в баскетбольной стойке.	1	
3	Стойка баскетболиста. Перемещения в баскетбольной стойке.	1	
4	Перемещения в баскетбольной стойке.	1	
5	Повороты вперёд, повороты назад.	1	
6	Ловля и передачи мяча на месте.	1	
7	Передачи мяча в движении.	1	
8	Основы техники игры и техническая подготовка.	1	
9	Ведение мяча со зрительным контролем.	1	
10	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1	
11	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физ. упр. на организм. Ведение мяча по дугам и кругам.	1	
12	Ведение мяча по дугам и кругам.	1	
13	Ведение мяча со сменой рук и изменением направления.	1	
14	Броски в корзину двумя руками.	1	
15	Броски двумя руками с отскоком от щита.	1	
16	Броски с места и в движении.	1	
17	Броски с места (стоя прямо перед щитом и под углом).	1	
18	Физические качества и физическая подготовка.	1	
19	Броски одной рукой от плеча.	1	
20	Броски одной рукой прямо перед щитом и под углом.	1	
21	Броски после ведения мяча.	1	
22	Броски с двух шагов.	1	
23	Броски со средней дистанции в парах.	1	
24	Броски с сопротивлением.	1	
25	Изучение основ тактики нападения.	1	

26	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Работа в парах, игра 1x1.	1	
27	Работа в парах, игра 1x1.	1	
28	Тактика нападения 2x1.	1	
29	Изучение основ тактики защиты.	1	
30	Противодействие получению мяча.	1	
31	Совершенствование передач. Передачи в тройках с атакой.	1	
32	Тактика нападения 2x1, 3x2.	1	
33	Броски со средней и дальней дистанции. Игра 1x1.	1	
34	Изучение постановки заслона. Добивание мяча в корзину после удара в щит.	1	
35	Учебная игра	1	