МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА	УТВЕРЖДЕНА
педагогическим советом	Приказом директора ГБОУ СОШ № 466
протокол от 29.08.2023 № 1	от 29.08.2023 № 87

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00B9EECE7A50A9ABF0DFE05006048C4940
Владелец **Кусюмова Марина Анатольевна**
Действителен с 02.05.2023 по 25.06.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Баскетбол»

для обучающихся 7 классов

Санкт-Петербург 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность: физкультурно-спортивная.

Содержание программы направлено на освоение обучающимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует Образовательной программе школы.

Рабочая программа построена по принципу постепенности и доступности и дальнейшем расширении усложнении. Отличительной особенностью программы является: включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления).

Тренировка на первом этапе носит в основном игровой характер и строиться по типу общей подготовки (формировать значительный объем двигательных действий).

Планирование и реализация объемов физической нагрузки должны учитывать как относительно запретные возрастные зоны, так и наиболее подходяще для развития отдельных физических качеств и способностей.

Адресат: 12-13 лет (7 класс), в норме физического развития, без противопоказаний.

Актуальность: своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени.

Отличительные особенности/новизна. Реализуется на основе поэтапного изучения тематических разделов с усложнением материала и повышением требований к необходимым умениям.

Уровень освоения: базовый.

Объем и срок освоения: 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы необходимо 34 часа.

Цель программы: развитие личностного самоопределения подростка, расширение арсенала двигательных действий.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с правилами игры в баскетбол;
- формирование представлений, знаний, усвоение смысла и характерных признаков действия путем практического выполнения разнообразных двигательных действий;
- ознакомление с техническими приемами игры в баскетбол;

- ознакомление с простейшими принципами групповых взаимодействий в игре.

Развивающие:

- способствовать осмыслению и включению в систему индивидуальных ценностей подростков;
- способствовать формированию коммуникативных навыков, осуществлять совместную деятельность.

Воспитательные:

- воспитывать ценностное отношение к себе, своим чувствам, потребностям;
- воспитывать ценностное отношение к другому человеку, к его чувствам, потребностям;
- воспитывать ответственное отношение к собственной жизни, ответственность за свой выбор.

Планируемые результаты освоения программы.

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в баскетбол, привитие любви к спортивным играм.

Личностные

У учащихся:

- будут сформированы навыки самопознания, рефлексии;
- произойдет включение в индивидуальную систему ценностей таких ценностей;
- будет сформировано ценностное отношение к себе и другим людям.

Предметные

Учащиеся:

- познакомятся с теоретическими знаниями и специальной терминологией по программе;
- обучатся правилам баскетбола.

Метапредметные

Будут созданы условия для:

- формирования навыка целеполагания, планирования и контроля за достижением результатов;

- формирования навыка игры в баскетбол;
- формирования коммуникативных универсальных учебных действий: осуществлять совместную деятельность.

Формы подведения итогов:

- соревнования
- сдача нормативов
- отчет

Организационно-педагогические условия реализации внеурочной деятельности

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная, занятия комбинированные, теоретические, практические, тренировочные.

С использованием дистанционных образовательных технологии:

- видео-занятия, видео-уроки, мастер-классы;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие.

Условия формирования групп: разновозрастные, на основе тестирования.

Количество обучающихся в группе: на 1-м году обучения - не менее 8 человек.

Формы организации занятий: групповая форма.

Формы проведения занятий: традиционная.

Формы организации деятельности учащихся групповые занятия по игре в баскетбол.

Материально-техническое оснащение:

Материально-техническое обеспечение – спортивный зал, баскетбольная площадка для занятий по программе;

перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы – баскетбольные мячи;

информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 год обучения (34 ч.)
2023/2024 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инстрктаж по ТБ и предотвращению травматизма на занятиях баскетболом	1	1	-	Журнал инструктажа
2.	Стойка баскетболиста. Перемещения.	1	-	1	Наблюдение
3.	Совершествование техники перемещений	1	-	1	Наблюдение
4.	Ведение и передача мяча.	1	-	1	Наблюдение
5.	Совершенствование ведения и передачи мяча.	1	-	1	Наблюдение
6.	Ведение мяча с обводкой.	1	-	1	Наблюдение
7.	Совершенствование ведения и передачи мяча с обводкой.	1	-	1	Наблюдение
8.	Остановка мяча и повороты на месте.	1	-	1	Наблюдение
9.	Остановка мяча и повороты на месте.	1	-	1	Наблюдение
10.	Закрепить технику ведения, передачи и остановку мяча.	1	-	1	Наблюдение
11.	Общая физическая подготовка.	1	-	1	Наблюдение
12.	Броски мяча в кольцо.	1	-	1	Наблюдение
13.	Броски мяча в кольцо.	1	-	1	Наблюдение
14.	Правила игры в баскетбол.	1	1	-	Наблюдение
15.	Силовая подготовка.	1	-	1	Наблюдение
16.	Штрафной бросок.	1	-	1	Наблюдение
17.	Штрафной бросок.	1	-	1	Наблюдение
18.	Штрафной бросок.	1	-	1	Наблюдение
19.	ОФП	1	-	1	Наблюдение
20.	Приём мяча от щита.	1	-	1	Наблюдение
21.	Упражнения на укрепление мышц нижних конечностей.	1	-	1	Наблюдение
22.	Закрепить правила игры в баскетбол.				
23.	Упражнения с набивными мячами и укрепление мышц плечевого пояса.	1	-	1	Наблюдение
24.	Двойной шаг	1	-	1	Наблюдение
25.	Двойной шаг.	1	-	1	Наблюдение
26.	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	1	-	1	Наблюдение

27.	Двойной шаг.	1	-	1	Наблюдение
28.	Техника игры в баскетбол.	1	-	1	Наблюдение
29.	Техника игры в баскетбол.	1	-	1	Наблюдение
30.	Тактика игры в баскетбол.	1	-	1	Наблюдение
31.	ОФП. Тактические действия.	1	-	1	Наблюдение
32.	Учебная игра.	1	-	1	Наблюдение
33.	Учебная игра.	1	-	1	Наблюдение
34.	Соревнования по баскетболу.	1	-	1	Наблюдение
	Всего	**34**	**2**	**32**	

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол»
На 2023/2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	24.05.2024	34	34	1 раз в неделю по 1 академическому часу.