

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №135 с углубленным изучением отдельных предметов»
Кировского района г. Казани

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Школа №135 г. Казани»

Л.Р. Юсупова

Приказ №

от «___» 20 ___ г

«Согласовано»

Заместитель директора

по учебной работе

Н.И.Мустакова

Рассмотрено

на МО учителей

естественно- научного цикла

Протокол №

Руководитель ШМО

Н.И. Мустакова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по физической культуре
«КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ БАСКЕТБОЛА»
для 7-х классов

НАПРАВЛЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: физкультурно-оздоровительное
ФОРМА организации ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: клуб

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Основной образовательной программой ООО МБОУ «Школа №135 г. Казани», рассчитана на 34 часа в год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые личностные результаты обучения

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Клуб любителей баскетбола» отражают:

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

Планируемые метапредметные результаты обучения

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Клуб любителей баскетбола» отражают:

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

Планируемые предметные результаты обучения

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура" через внеурочную деятельность отражают:

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

Содержание курса занятий внеурочной деятельности

«КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ БАСКЕТБОЛА»

1. «Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

2. «Общая физическая подготовка»

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

3. «Техническая подготовка»

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4. «Тактическая подготовка»

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

5. Тестирование, контрольные испытания

Календарно-тематическое планирование курса занятий внеурочной деятельности

«КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ БАСКЕТБОЛА»

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма организации занятия внеурочной деятельности	Основные виды внеурочной деятельности	Дата проведения	
					План	Факт
1	Знания о игре баскетбол	1	Спортивный клуб	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в б/б.	1 неделя	
2	ОФП	1	Спортивный клуб	Повторяют правила т/б при проведении б/б; выполняют комплекс ОФП с мячом; изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки; знакомятся с терминологией игры в б/б.	2 неделя	
3	Технические действия баскетболиста	1	Спортивный клуб	Изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки. Осваивают основные приемы игры в б/бол.	3 неделя	
4	Технические действия баскетболиста	1	Спортивный клуб	Изучают технику ловли и передачи мяча различными способами; проведение специальных упражнений.	4 неделя	
5	Специальная физическая подготовка	1	Спортивный клуб	Выполняют комплекс СФП. Выполняют специальные упражнения для закрепления и совершенствования основных приемов игры в	5 неделя	

				б/б, в мини-б/б.		
6	Техническая и тактическая подготовка	1	Спортивный клуб	Осваивают основные приёмы игры в б/б.	6 неделя	
7	Техническая и тактическая подготовка	1	Спортивный клуб	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	7 неделя	
8	Техническая и тактическая подготовка	1	Спортивный клуб	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	8 неделя	
9	Ведение мяча	1	Спортивный клуб	Совершенствуют и корректируют технику выполнения ведения, передачи и ведения различными способами	9 неделя	
10	Ведение мяча	1	Спортивный клуб	Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий;	10 неделя	
11	Ведение мяча	1	Спортивный клуб	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.	11 неделя	
12	Индивидуальная работа с мячом	1	Спортивный клуб	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в в/б.	12 неделя	
13	Технические и тактические действия	1	Спортивный клуб	Повторяют правила т/ б при проведении в/б; изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки; знакомятся с терминологией игры в б/б.	13 неделя	
14	Техническая и тактическая подготовка	1	Спортивный клуб	Изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки. Осваивают основные приемы игры в в/бол.	14 неделя	
15	Общефизическая подготовка	1	Спортивный клуб	Изучают технику передачи мяча различными способами; проведение специальных упражнений.	15 неделя	
16	Бросок мяча одной рукой от плеча	1	Спортивный клуб	Выполняют специальные упражнения для закрепления и совершенствования основных приемов игры в в/б.	16 неделя	
17	Эстафеты	1	Спортивный клуб	Осваивают основные приёмы игры в в/б. Выполняют контрольные тесты.	17 неделя	
18	Штрафной бросок	1	Спортивный клуб	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	18 неделя	
19	Бросок в кольцо	1	Спортивный клуб	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	19 неделя	

				техники игровых приёмов и действий.		
20	Броски в кольцо в движении	1	Спортивный клуб	Совершенствуют и корректируют технику выполнения передачи и подачи.	20 неделя	
21	ОФП	1	Спортивный клуб	Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий;	21 неделя	
22	Взаимодействие игроков в нападении	1	Спортивный клуб	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.	22 неделя	
23	Взаимодействие игроков в защите	1	Спортивный клуб	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в ф/б.	23 неделя	
24	Взаимодействие игроков в защите	1	Спортивный клуб	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в ф/б.	24 неделя	
25	Взаимодействие игроков в нападении и защите	1	Спортивный клуб	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	25 неделя	
26	Мини-баскетбол	1	Спортивный клуб	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	26 неделя	
27	Мини-баскетбол	1	Спортивный клуб	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	27 неделя	
28	Мини-баскетбол	1	Спортивный клуб	Выполняют правила игры. Организуют совместные занятия ф/б со сверстниками, осуществляют судейство игры.	28 неделя	
29	Учебная игра	1	Спортивный клуб	Разбирают характерные ошибки при выполнении упражнения; характеризуют показатели физической подготовки	29 неделя	
30	Тестирование	1	Спортивный клуб	Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от условий и двигательных задач	30 неделя	
31	Мини-баскетбол	1	Спортивный клуб	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.	31 неделя	
32	Взаимодействие игроков в нападении и защите	1	Спортивный клуб	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.	32 неделя	
33	Мини-баскетбол	1	Спортивный клуб	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.	33 неделя	

34	Итоговое занятие	1	Спортивный клуб	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.	34 неделя	
----	------------------	---	-----------------	----------------------------------------------------	-----------	--