

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Математический лицей»

ПРИНЯТО

на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1

от «24» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 01/18/53

от «04» 08 2018 г.

Директор Г.Я. Готсдинер



Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Оранжевый мяч»  
7-8 класс

Составитель:

Дудкина И.Г.,

учитель физической культуры

г. Хабаровск

2018- 2019 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 7-8 классов основного общего образования составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования второго поколения, 2015 г.;
2. Образовательная программа ООО МАОУ «Математический лицей»;
3. Учебный план МАОУ «Математический лицей» на 2018-2019 учебный год;
4. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);

Внеурочные занятия должны направлять свою деятельность на каждого ученика.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол», и разработана для обучающихся 7-8 классов.

**Цель:** Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха на материале баскетбола.

### Задачи работы секции:

- 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;
- обучить основным элементам игры в баскетбол.

### **Место программы в образовательном процессе.**

Занятия по баскетболу способствуют развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация.

Программа предполагает проведение занятий 1 раз в неделю по 45 минут. Программа рассчитана на один год - 33 часа.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

В конце обучения по программе у учащихся формируется осознанное отношение к здоровому образу жизни, укрепляется здоровье, повышается функциональные и адаптивные возможности организма, развиваются двигательные способности (сила, координация, гибкость, и др.). Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**Формы обучения:** групповая, индивидуальная.

## Учебно- тематический план

### 7-8 класс

№	Содержание	Кол-во часов	УУД
1	<i>Теоретический раздел</i>	<b>5</b>	<p><b>Личностные:</b>                      Формирование положительного отношения учащихся к занятиям внеурочной деятельности, накопление необходимых знаний, умений и в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.</p>
2	<i>Практический раздел</i>	<b>28</b>	<p><b>Предметные:</b>                      Знать технику безопасности на занятиях по баскетболу. Знать, как выполняются специальные беговые упражнения, стойки и перемещения игрока; знать, как играть в баскетбол, по правилам, правильно выполнять технические действия;                      Знать технику выполнения приема и передачи мяча изученными способами; выполнение игровых заданий.</p> <p><b>Метапредметные:</b>  <i>Коммуникативные:</i>                      Уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.                      Сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания.                      Использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации</p> <p><i>Регулятивные:</i>                      Умеют самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;                      Уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату</p> <p><i>Познавательные:</i>                      Понимают жесты и условные знаки судьи;                      Уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств;                      Уметь применять ранее изученные</p>

			<p>элементы игр в игровых заданиях и учебной игре</p> <p><b>Личностные:</b></p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности, ответственного отношения к порученному делу, проявления осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</p>
Всего часов:		<b>33</b>	

## Содержание программы.

### Тематика занятий:

#### *Теоретический раздел (5 часов).*

Включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями, составление индивидуальных тренировочных программ. Теоретические сведения проводятся в процессе занятий.

#### *Практический раздел (28 часов).*

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. Большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки, подвижные игры, эстафеты, игровые задания.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения программы «Баскетбол» данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты:**

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- Понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- Знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- Уважительное отношение к иному мнению;
- Положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

#### **Метапредметные результаты:**

- Уметь самостоятельно ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;

- Уметь планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии возможностями своего организма;
- Уметь работать в коллективе: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- Формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

### **Предметные результаты:**

Занимающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать:**

- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях «Баскетбола» и правилах его предупреждения.

## Список литературы

1. Образовательная программа ООО МАОУ «Математический лицей»; Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, 2015 г.;

2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);

5. Учебный план МАОУ «Математический лицей» на 2018-2019 учебный год;

6. Интернет ресурс



## Календарно - тематическое планирование по Баскетболу

### «Оранжевый мяч» 7-8 класс

№	Дата		Тема занятия	Виды деятельности	Примечания
	По плану	Факт			
1	5.09	5.09	Стойки и перемещения игрока. Жесты судей. ТБ на занятиях баскетболом. Учебная игра.	Самостоятельная работа в парах, повторение техники передвижений, стоек.	
2	12.09	12.09	Стойки игрока, перемещения. Ловля, передача мяча и броски мяча в баскетбольную корзину. Правила игры.	Совершенствование техники различных передач мяча в парах, техники ведения мяча, техники бросков мяча в баскетбольную корзину, проведение спортивной игры «Баскетбол».	
3	19.09	19.09	Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра.	ОРУ в движении, совершенствование техники различных передач мяча в парах.	
4	26.09	26.09	Передачи мяча в движении. Учебная игра.	СУ с мячом, совершенствование техники передач мяча.	
5	3.10	3.10	Ведение мяча на месте и в движении. Двусторонняя игра.	Совершенствование техники ведения мяча.	
6	10.10	10.10	Ведение мяча в движении, остановка прыжком. Двусторонняя игра.	Совершенствование техники ведения мяча.	
7	17.10	17.10	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Двусторонняя игра.	Совершенствование техники различных передач мяча в парах,	

				техники ведения мяча, техники бросков мяча в баскетбольную корзину, проведение спортивной игры «Баскетбол».	
8	24.10	24.10	Перехват мяча. Двусторонняя игра.	Разминка с баскетбольными мячами в парах, повторение техники перехвата и накрывания мяча, учебная игра «Челнок»	
9	7.11	7.11	Броски мяча в баскетбольную корзину. Двусторонняя игра.	Разминка с баскетбольными мячами в парах, повторение техники броска мяча в корзину, проведение спортивной игры «Баскетбол».	
10	14.11	14.11	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Двусторонняя игра.	Разминка с баскетбольными мячами в парах, повторение техники броска мяча в корзину, проведение соревнований по баскетболу.	
11	21.11	21.11	Броски мяча по корзине из под щита. ОФП. Двусторонняя игра.	Разминка с баскетбольными мячами в движении, повторение техники	

				броска мяча из под щита, СУ, проведение спортивной игры «Баскетбол».	
12	28.11	28.11.	Броски мяча по корзине из под щита. Двусторонняя игра.	Разминка с баскетбольными мячами в движении, повторение техники броска мяча из под щита, СУ, проведение спортивной игры «Баскетбол».	
13	5.12	5.12.	Передачи мяча в движении. Двусторонняя игра.	Индивидуальная разминка с мячами, закрепление техники передачи мяча в движении, игра.	
14	12.12	12.12	Передачи мяча в движении. Двусторонняя игра.	Индивидуальная разминка с мячами, закрепление техники передачи мяча в движении, игра.	
15	19.12	19.12	Бросок одной рукой от плеча в движении. Двусторонняя игра.	Индивидуальная разминка с мячами, закрепление техники передачи мяча в движении, штрафной бросок, игра.	
16	26.12	26.12	Выполнение сочетания приёмов: выход-ловля мяча в движении - остановка в два шага - повороты вперед - передача. Двусторонняя игра.	Разминка в колоннах, техника выполнения приёмов выход-ловля мяча в движении - остановка в два шага -	

				повороты вперед – передача.	
17	16.01		Бросок одной рукой в прыжке, одной рукой снизу. Двусторонняя игра.	Разминка с баскетбольными мячами в парах, повторение техники броска мяча в корзину, штрафной бросок за 30 секунд.	
18	23.01		Бросок двумя руками снизу, сверху, от груди. Двусторонняя игра.	Разминка с баскетбольными мячами в движении, повторение техники броска мяча в корзину, штрафной бросок за 30 секунд.	
19	30.01		Штрафной бросок. Финты без мяча. Финты с мячом. Двусторонняя игра.	ОРУ с мячами, финты без мяча. Финты с мячом. Ложное ведение. Двойной финт.	
20	6.02		Заслоны. Двусторонняя игра.	Комбинированные упражнения с баскетбольным и мячами.	
21	13.02		Техника игры в защите: перехват, вырывание и выбивание мяча, накрывание мяча. Двусторонняя игра.	Эстафеты с баскетбольным и мячами, техника игры в защите, двусторонняя игра.	
22	20.02		Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия. Двусторонняя игра.	Игровые задания, тактика игры в нападении.	
23	27.02		Тактика игры в нападении: групповые тактические действия. Двусторонняя игра.	Тактика игры в нападении: групповые тактические действия.	
24	6.03		Тактика игры в нападении: командные	Игровые задания,	

			тактические действия. Двусторонняя игра.	тактика игры в нападении.	
25	13.03		Командные тактические действия: быстрый прорыв. Двусторонняя игра.	Командные тактические действия: быстрый прорыв.	
26	20.03		Командные тактические действия: позиционное нападение. Двусторонняя игра.	Командные тактические действия: позиционное нападение.	
27	3.04		Тактика игры в защите: индивидуальные тактические действия. Двусторонняя игра.	ОРУ в движении, Тактика игры в защите: индивидуальные тактические действия.	
28	10.04		Командные тактические действия: личная защита. Двусторонняя игра.	Игровые задания, Командные тактические действия, разобрать личную защиту.	
29	17.04		Командные тактические действия: зонная защита. Двусторонняя игра.	Эстафеты, командные тактические действия: зонная защита.	
30	24.04		Командные тактические действия: смешанная защита. Двусторонняя игра.	Эстафеты, командные тактические действия: смешанная защита.	
31	8.05		Физическая подготовка. Двусторонняя игра.	Проведение разминки с баскетбольными мячами, выполнение контрольных баскетбольных упражнений, контроль и самоконтроль изученных умений и навыков.	
32	15.05		Физическая подготовка. Двусторонняя игра.	Проведение разминки с баскетбольными	

				ми мячами, выполнение контрольных баскетбольных упражнений, контроль и самоконтроль изученных умений и навыков.	
33	22.05		Физическая подготовка. Двусторонняя игра.	Проведение разминки с баскетбольными мячами, выполнение контрольных баскетбольных упражнений, контроль и самоконтроль изученных умений и навыков.	