

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Иркутской области**  
**Комитет по образованию города Братска**  
**МБОУ «СОШ № 20» имени И.И. Наймушина г. Братска**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании ШМО  
протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.  
Руководитель ШМО  
Веселова О.И.

**РЕКОМЕНДОВАНО**  
на заседании МС  
протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.  
Председатель МС  
Назарова Е.В.

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказ № 133  
от «31» августа 2023 г.  
директор МБОУ «СОШ №20»  
имени И.И. Наймушина  
Жигулова Н.Г.

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Баскетбол»**  
для обучающихся 7 классов

Направление: спортивно-оздоровительное

Жигулова Наталья Григорьевна  
сп=Жигулова Наталья Григорьевна, с=RU,  
о=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
№ 20" ИМЕНИ ИВАНА ИВАНОВИЧА  
НАЙМУШИНА МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА,  
email=zhigulova-ng@yandex.ru

**Братск, 2023**

Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» для обучающихся 7 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО, ФОП и с учетом рабочей программы воспитания.

Программой отводится на изучение 34 часа. 7 класс 34 часа, 1 час в неделю

Срок реализации программы: 1 года

### Содержание курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

#### 7 класс

#### Основы знаний в процессе занятий

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.

#### Техника.

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;

Передачи мяча

Передачи мяча двумя руками от груди (на месте и в движении), одной рукой от плеча

Ведение мяча

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

Броски мяча

Бросок мяча двумя руками от груди с места, одной рукой от плеча с места, одной рукой от плеча в движении после ведения.

Штрафной бросок

Отбор мяча

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

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, с броском мяча в кольцо.

### **Тактика игры**

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков, двух нападающих против одного защитника(2Х1), взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);

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

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;

- овладение навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками;

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований технике безопасности к местам проведения. Оказание помощи тренеру в проведении занятия (расстановка инвентаря, уборка рабочего места), проведение инструктажей на каждом уроке).

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья, как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включённым и в содержание волейбола, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по волейболу, проводить занятия в качестве капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы  
7 класс 34 часа**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	ЭОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Жесты судей.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/main/189688/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/main/189688/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qvc8ScbQ16A">https://www.youtube.com/watch?v=Qvc8ScbQ16A</a> <a href="https://youtu.be/ScORS1CGuUI">https://youtu.be/ScORS1CGuUI</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EHxeXQ04OCo">https://www.youtube.com/watch?v=EHxeXQ04OCo</a> <a href="https://youtu.be/tNqrlwln4QE?si=lCJLdADnATSFDUbT">https://youtu.be/tNqrlwln4QE?si=lCJLdADnATSFDUbT</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BjwGxDJxnJ8">https://www.youtube.com/watch?v=BjwGxDJxnJ8</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5dUnzXF_bsE">https://www.youtube.com/watch?v=5dUnzXF_bsE</a>	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни</p> <p>Опирайтесь на жизненный опыт обучающихся, уточняя, что они смотрят, слушают, во что они играют, о чем говорят на тренировках</p>
2	Передвижения в защитной стойке против игрока с мячом.	1		
3	Ведение мяча с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника.	1		
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1		
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1		
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1		
7	Выбивание мяча во время ведения.	1		
8	Передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
9	Остановка в два шага после ловли мяча с последующим ведением.	1		
10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения, с дриблингом.	1		
12	Ведение мяча в разных стойках с пассивным сопротивлением защитника.	1		
13	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча с отскоком от пола.	1		
14	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1		
15	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1		
16	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1		
17	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.	1		
18	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча с отскоком от пола.	1		
19	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с	1		

	пассивным сопротивлением защитника.			
20	Перехват мяча. Выбивание и вырывание мяча.	1		
21	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
22	Индивидуальные действия в защите и нападении в игре.	1		
23	Обучение финт «уходом», заслон.	1		
24	Игра по правилам баскетбола.	1		
25	Игра по правилам баскетбола.	1		
26	Броски мяча в корзину с ближней и средней дистанции.	1		
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.	1		
28	Финт, имитирующий проход влево, и последующее движение вправо.	1		
29	Опека игрока с мячом.	1		
30	Нападение быстрым прорывом.	1		
31	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
32	Задание двое нападающих против одного защитника.	<b>1</b>		
33	Учебная игра.	<b>1</b>		
34	Учебная игра.	<b>1</b>		