

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ПОСЁЛКА КАЛИНИНСКИЙ МОЗДОКСКОГО РАЙОНА РСО-АЛАНИЯ

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 /Батырханова А.Г.

Протокол № 1

от « 26 » августа 2022 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

 /Тихова В.В.



«Утверждаю»

Директор школы

 Е.В.Васильева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Баскетбол» 8 «Б» класс

2022– 2023 учебный год

Учитель : Маниотаки Виталий Владимирович

Класс :8 «Б»

Всего часов в год :35

Всего часов в неделю : 1

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- *определять* и *высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

II. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 8 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: стойки баскетбольные, щиты, кольца, мяч баскетболиста. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Формы занятий: игра, беседа, видеоуроки по баскетболу, соревнования в зачет школьной спартакиады.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ ООШ п. Калининский

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: 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 баскетбол по правилам.

Контрольные занятия

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

III. Описание места курса в плане внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности относится к спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для учащихся 8 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (35 часов в год), рассчитана на один год обучения. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии подростка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут. Занятия проводятся в спортивном зале.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Набор детей в группу – свободный (по желанию ребенка).

IV. Описание ценностных ориентиров содержание курса

Содержание программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол», направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности. Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения программы, и отражают целевые установки системы образования:

Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; - уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.

Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;

- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;

- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

V. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» *ученик получит возможность научиться:*

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

и ученик научится:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

VI. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и организации видов деятельности

| №п/п | Наименование (темы) раздела | Кол-во часов | Содержания | Формы организации | Виды деятельности |
|-------------|------------------------------------|---------------------|---|--|--------------------------|
| 1. | Основы знаний о баскетболе | 1 | История баскетбола | Фронтальная | Однонаправленные занятия |
| | | | Правила игры в баскетбол | Групповая | Просмотр видео |
| 2. | Перемещения | 3 | Стойка игрока (исходные положения) | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Однонаправленные занятия |
| | | | Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Однонаправленные занятия |
| | | | Короткий рывок, остановка, поворот назад, вперед, прыжок вверх | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Однонаправленные занятия |
| 3. | Передачи мяча | 5 | Передача мяча двумя руками | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Однонаправленные занятия |
| | | | Передачи мяча по треугольнику | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Однонаправленные занятия |
| | | | Передачи мяча по четырехугольнику | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Однонаправленные занятия |
| | | | Передачи мяча в тройках на бегу через среднего игрока | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Однонаправленные занятия |
| | | | Передачи мяча в тройках при продвижении от кольца к кольцу | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Однонаправленные занятия |
| 4. | Ловля мяча | 3 | Ловля мяча двумя руками (высокого, на уровне груди, низкого, | Фронтальная, групповая, | Однонаправленные занятия |

| | | | | | |
|-----------|-------------------------|----------|--|--|--------------------------|
| | | | катящегося, с низкого отскока) | индивидуальная | |
| | | | Ловля мяча одной рукой (высокого, на уровне груди, низкого, катящегося, с низкого отскока) | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Однонаправленные занятия |
| | | | Ловля мяча с разной высотой отскока | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Однонаправленные занятия |
| 5. | Ведение мяча | 3 | Обычное ведение | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Однонаправленные занятия |
| | | | Ведение двумя мячами. | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Однонаправленные занятия |
| | | | Ведение мяча задом и боком | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Однонаправленные занятия |
| 6. | Броски в корзину | 2 | Броски двумя руками; броски одной рукой; Броски сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание; Броски и вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от щита; По характеру передвижения игрока: с места, в движении, в прыжке. | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Однонаправленные занятия |
| 7. | Тактические игры | 4 | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите | Индивидуальная | Целостно-игровые занятия |
| | | | Групповые тактические действия в нападении, защите | Групповая | Целостно-игровые занятия |

| | | | | | |
|-----|----------------------------------|---|---|--|--------------------------|
| | | | Командные тактические действия в нападении, защите | Групповая | Целостно-игровые занятия |
| | | | Двусторонняя учебная игра | Групповая | Целостно-игровые занятия |
| 8. | Подвижные игры и эстафеты | 6 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Целостно-игровые занятия |
| | | | Игры, развивающие физические способности | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Целостно-игровые занятия |
| 9. | Физическая подготовка | 8 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Комбинированные занятия |
| 10. | Судейская практика | | Судейство учебной игры в баскетбол | Индивидуальная | Целостно-игровые занятия |

Формы проведения занятий и виды деятельности

| | |
|--------------------------|---|
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техническому, тактическому или физическому |
| 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 двусторонней игре в баскетбол, с соблюдением основных правил |
| Контрольные занятия | Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся |

VII. Тематическое планирование 8 класс

| № п/п | Темы | Кол-во часов |
|-------|----------------------------|--------------|
| 1 | Основы знаний о баскетболе | 1 |
| 2 | Перемещения | 5 |
| 3 | Передача мяча | 6 |
| 4 | Ловля мяча | 6 |
| 5 | Ведение мяча | 4 |
| 6 | Броски в корзину | 4 |
| 7 | Тактические игры | 3 |
| 8 | Подвижные игры и эстафеты | 6 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 9 | Физическая подготовка в процессе занятия | |
| 10 | ИТОГО | 35 |

Календарно-тематическое планирование

| № | Тема занятия | Дата | |
|---|---|------|------|
| | | План | Факт |
| 1 | История баскетбола. | | |
| 2 | Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. | | |
| 3 | Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | | |
| 4 | Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | | |
| 5 | Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 6 | Ведение мяча шагом и бегом | | |
| 7 | Бросок мяча от плеча, после ведения | | |
| 8 | Ведение мяча с изменением направления и скорости | | |
| 9 | Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу | | |
| 10 | Броски мяча в движении после двух шагов | | |
| 11 | Мини-баскетбол по упрощенным правилам | | |
| 12 | Штрафной бросок в корзину | | |
| 13 | Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча | | |
| 14 | Перехват мяча | | |
| 15 | Накрывание. Отбивание | | |
| 16 | Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола | | |
| 17 | Тактика игры. Персональная защита Двусторонняя игра. Правила игры | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | | | |
| 19 | Передача мяча в движении | | |
| 20 | Ведение мяча попеременно правой и левой рукой | | |
| 21 | Персональная защита, опека | | |
| 22 | Двусторонняя игра | | |
| 23 | Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу | | |
| 24 | Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите | | |
| 25 | Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита | | |
| 26 | Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча | | |
| 27 | Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков | | |
| 28 | Ведение мяча при сближении с соперником | | |
| 29 | Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | | | |
| 30 | Командные действия. Зонная защита. Концентрированная защита | | |
| 31 | Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг | | |
| 32 | Тактика защиты. Защитные действия команды | | |
| 33 | Двусторонняя игра. Правила соревнований | | |
| 34 | Двусторонняя игра. Судейство игры | | |
| 35 | Учебная игра в баскетбол | | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575865

Владелец Васильева Елена Владимировна

Действителен с 01.03.2022 по 01.03.2023