

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Валуйская средняя общеобразовательная школа №4» Белгородской области

<p>«Согласовано» Руководитель МО Говорова Е.С. Протокол № 1 от « 10 » 08 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы ОГБОУ «Валуйская СОШ №4» г. Валуйки Белгородской области НВ « 15 » 08 2023 г. Ефимова</p>	<p>«Утверждаю» Директор ОГБОУ «Валуйская СОШ №4» г. Валуйки Белгородской области Зеленская Г.В. Приказ № 304 от « 30 » 01 2023 г.</p>
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности ФГОС

«Баскетбол»

Срок реализации – 1 год

для 8-х классов

Выполнили:

Коньшин М.С.

2023 – 2024г

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №237-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897);
- Письма Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного стандарта общего образования» от 12.05.2011 г. № 03-296;
- Авторской программы по физическому воспитанию В. И. Дях «Физическая культура».

Программа разработана с учетом:

- 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 29.12.2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 03.03.2011 г. № 199993), с изменениями;
- Учебного плана по внеурочной деятельности для 8 классов;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы общего образования и программы формирования универсальных учебных действий.

Цели программы: укрепление здоровья учащихся, формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса к занятиям спортивными играми «Баскетбол»; разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых баскетболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма по средствам занятий «Баскетболом»;
- привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами баскетбола;

– участие в соревнованиях по баскетболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике, правил игры вбаскетбол.

Программа рассчитана для обучающихся 8 классов.

Программа реализуется в течение 1 года, на ее реализацию отводится 34 часов в год (по 1 часа в неделю). Продолжительность занятия – 40 минут.

Общая характеристика программы

Направленность программы - физкультурно-оздоровительная.

Учебный план по предмету «Физическая культура» в 8 классах в 2023-2024 учебном году разработан из расчета 1 час в неделю. Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана с целью вовлечение учащихся в систематические занятия спортом. Укрепить здоровье и способствовать всестороннему физическому развитию. Совершенствование игрового навыка. Заполнение свободного времени тренировками, что отвлекает их от вредных привычек. Она предусматривает проведение теоретических, практических знаний, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Создания условий для двигательной активности и физического развития обучающихся. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры, и дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей).

Основными формами работы являются: учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях, физкультурно-массовые мероприятия. Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра, соревновательная деятельность.

В процессе освоения внеурочного курса ученики получают следующие ЗУН:

значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в баскетболе. Рациональный суточный режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закалывание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила соревнований. Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жестов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

Планируемые результаты освоения курса 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 предложение (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 социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром

Личностные результаты

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- Готовность к преодолению трудностей;
- Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма;
- Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.

Метапредметные результаты

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения
- Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.

Предметные результаты

- выполнять простейшие комбинации;
- играть по правилам в спортивные игры баскетбол;
- самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению "Баскетбол" учащиеся смогут получить знания:

- 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, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

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

Содержание внеурочной деятельности

№

Учебный материал

Перемещения

- | | | |
|---|--|-------------------|
| 1 | Стойка игрока (исходные положения) | совершенствование |
| 2 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | совершенствование |
| 3 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | совершенствование |

Передачи мяча

- | | | |
|---|--------------------------------|-------------------|
| 1 | Передача от плеча | совершенствование |
| 2 | Передача от груди | совершенствование |
| 3 | Передача из-за головы | совершенствование |
| 4 | Передача в движении | совершенствование |
| 5 | Передача на месте и в движении | совершенствование |

Подбор мяча

- | | | |
|---|---|-------------------|
| 1 | Перехват мяча в нападении, на чужом щите. | закрепление |
| 2 | Перехват мяча в защите, на своём щите. | совершенствование |
| 3 | Коллективный перехват мяча. | совершенствование |

Перехват мяча

- | | | |
|---|-----------------------------|-------------|
| 1 | Перехват мяча при передаче. | закрепление |
| 2 | Перехват мяча при ведении. | закрепление |

Броски мяча в кольцо

- | | | |
|---|---|-------------|
| 1 | Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо. | закрепление |
| 2 | Ведение, два шага, бросок в кольцо. | закрепление |
| 3 | Броски в кольцо "из под кольца". | закрепление |

- | | | | |
|---|---|---------------------------|----------------------------|
| 4 | Броски в кольцо по трёх секундной зоне.
Штрафной бросок. | | закрепление
закрепление |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите | Тактические игры | закрепление |
| 2 | Групповые тактические действия в нападении и защите | | закрепление |
| 3 | Командные тактические действия в нападении и защите | | закрепление |
| 4 | Двухсторонняя учебная игра | | разучивание
+ |
| 1 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | Подвижные игры и эстафеты | + |
| 2 | Игры развивающие физические способности | | + |
| 1 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | Физическая подготовка | + |
| 1 | Судейство учебной игры в баскетбол | Судейская практика | + |

Тематическое планирование 8 класса

Наименование разделов И тем программы	Кол-во часов	Воспитательный потенциал	Электронные ресурсы
Теоретическая подготовка	2	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.	https://edsoo.ru
Общая физическая подготовка	10	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д	https://edsoo.ru
Техническая подготовка	10	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д	https://edsoo.ru
Тактическая подготовка	10	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д	https://edsoo.ru
Тестирование, контрольные испытания	2	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д	https://edsoo.ru
	34 часа		

Методический материал

1. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий ; М.: Просвещение, 2013 г.
2. Программа физическое воспитание учащихся 5-9 классов. В.И. Дях; М.: Просвещение, 2014 г.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Название раздела Тема урока	Сроки прохождения		Формы деятельности	Воспитательный потенциал
		плановые	фактически		
1	Техника безопасности на занятиях по «баскетболу». Профилактика травматизма в спорте. Введение. История баскетбола. Подвижные игры с элементами баскетбола.			Однонаправленные занятия	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.
2	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.			Однонаправленные занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; тактическая подготовка; физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
4	Передачи баскетбольного и набивного мяча на			Однонаправленные занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия,

	Месте.					Добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
5	Ведение мяча со всеми изученными действиями.			Целостно-игровые занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
6	Передачи мяча в игре.			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
7	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
8	Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча со всеми изученными действиями.			Однонаправленные занятия	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.

9	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
10	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.			Целостно-игровые занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
11	Броски мяча в кольцо с двух шагов правой и левой рукой.			Однонаправленные занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
12	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
13	Двусторонняя учебная игра.			Однонаправленные занятия	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения

					и взглядов.
14	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.			Целостно-игровые занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
15	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
16	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.			Целостно-игровые занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
17	Игры, развивающие физические способности.			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.

18	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости.			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
19	Броски мяча в корзину после передач. Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.			Однонаправленные занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.
21	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.			Однонаправленные занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
22	Игры, развивающие физические способности.			Комбинированные занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия,

				<p>Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка</p>	<p>Добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.</p>
23	<p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.</p>			<p>Однонаправленные занятия</p>	<p>Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.</p>
24	<p>Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.</p>			<p>Комбинированные занятия</p> <p>Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка</p>	<p>Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.</p>
25	<p>Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.</p>			<p>Комбинированные занятия</p> <p>Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка</p>	<p>Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.</p>

26	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.				Целостно-игровые занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
27	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.				Однонаправленные занятия	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.
28	Двусторонняя учебная игра.				Однонаправленные занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
29	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.				Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
30	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.				Целостно-игровые занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
31	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и				Целостно-игровые занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия,

	Тактических действий.					Добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
32	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. Двусторонняя учебная игра.			Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
33	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Двусторонняя учебная игра.			Однонаправленные занятия		Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
34	Итоговое занятие. Соревнование.			Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.