

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14»**

**«Утверждено»
Директор ОУ
Пятикопова Р.С.**

**«Согласовано»
зам. директора по УВР
Григорьева Ю.В.**

**«Рассмотрено»
на заседании МО
протокол № _____**

« ____ » _____ 2022г.

« ____ » _____ 2022г.

« ____ » _____ 2022г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«БАСКЕТБОЛ»
(спортивно – оздоровительное направление)
для обучающихся 8 класса
по основной общеобразовательной программе**

**Учитель физической культуры:
Ренев А.А.**

**г. Донской
2022 г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для обучающихся 8 класса.

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности «Баскетбол» являются:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.04.2012 № 413 (с изменениями и дополнениями);

2. Основная общеобразовательная программа основного общего образования МБОУ «СОШ № 14».

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» направлена на достижение следующей **цели:**

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения в процессе занятий баскетболом.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- развивать популяризацию баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- совершенствовать выполнение технико-тактических действий, физических упражнений и технических приемов в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
- развивать физические способности (силовые, скоростные; скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- готовить к осознанному выбору дальнейшего образования и профессиональной деятельности;
- воспитывать моральные и волевые качества, чувство коллективизма.

Целью реализации программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником целевых установок, знаний,

умений, навыков и компетенций, определяемых личностными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Курс внеурочной деятельности «Баскетбол» организуется для закрепления практического использования игры в таких формах, как организация и проведение соревнований обучающимися 8 классов для обучающихся начального образования, товарищеские игры, межшкольные соревнования.

Согласно действующему в МБОУ «СОШ № 14» плану внеурочной деятельности программа реализуется в объеме 35 часов на уровне среднего общего образования:

- 8 класс - 35 часов в год (1 час в неделю).

Занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность составляет 45 минут. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих технологий.

Баскетбол - один из игровых видов спорта, в программах физического воспитания образовательных организаций. 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. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют ОДА, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и

периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию и совершенствованию физических способностей.

В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три раздела: основы знаний по баскетболу, способы физкультурной деятельности и физическое совершенствование.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 освоения учащимися содержания программы являются:

- **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;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов.

Метапредметными результатами (регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД) освоения учащимися содержания программы являются:

Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Умение **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, **учить работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Умение совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.

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.

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.

- Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Оздоровительные результаты программы курса внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися понимания роли курса внеурочной деятельности как активного способа собственной жизнедеятельности, как средства укрепления и сохранения своего здоровья, являющегося главной ценностью не только личности, но и всего общества;

- за счет расширения технико-тактической подготовки и совершенствования техники соревнований по баскетболу, обучающиеся начнут активно включаться в массовые спортивные соревнования и мероприятия, являться популяризаторами и носителями здорового образа жизни.

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

Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правилам 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;

- содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов

релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;

- проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований по баскетболу, спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями по баскетболу;

- определять функциональную направленность упражнений по физической подготовке, владеть технологиями по их использованию в индивидуальных занятиях с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;

- планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в баскетболе, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;

- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

Выпускник получит возможность научиться пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;

- выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы баскетбола в условиях соревновательной деятельности;

Выпускник получит возможность научиться выполнять упражнения физической подготовки, ориентированные на повышение спортивного результата в избранном виде спорта.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

№	Контрольные нормативы	10
1	Правила соревнований	+
2	Передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20-30 секунд	28
3	Ведение, два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита из 10 попыток	9
4	Штрафной бросок из 10 попыток	8
5	Броски в кольцо с 10 точек обозначенных на «трех» секундной линии	7
6	Челночный бег с ведением мяча в сек.	+
7	Умение судить игру	+
8	Бросок мяча в кольцо в движении с обводкой центрального круга баскетбольной площадки (сек)	24

№	Форма контроля	Дата
1	Товарищеские игры	В процессе тренировочных занятий

2	Соревнования в школе	По календарному плану школы
3	Городские соревнования	По городскому календарному плану

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ

№ п.п.	Оборудование и инвентарь	Количество
1	Щиты баскетбольные тренировочные	2
2	Мячи баскетбольные	15
3	Фишки	40
4	Конусы	10
5	Манишки	10
6	Насос ручной	1
7	Секундомер	1

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ

Формы проведения занятий	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: технике, тактике или развитию физических способностей.
Комбинированные занятия	Включают несколько компонентов в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Задания построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Основы знаний.

Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения технических приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей. Влияние баскетбола на здоровье.

Способы физкультурной деятельности.

Передвижения и остановки без мяча. Стойки игрока. Перемещение 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; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке), одной рукой сбоку, сверху.

Передача мяча. Передача мяча двумя руками на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча одной рукой снизу вперед. Передача мяча одной рукой снизу назад. Передача мяча одной рукой из-за спины.

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

Броски мяча. Бросок двумя руками от груди с места, одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения. Бросок одной рукой сверху в прыжке, штрафной бросок.

Отбор мяча. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении, вырывание мяча из рук соперника, накрывание мяча при броске, перехват мяча, накрывание, подбор мяча после отскока от щита.

Отвлекающие приемы (финты). Финты с мячом.

Тактика игры. Индивидуальные действия в нападении и защите - это самостоятельные тактические действия игрока, необходимые для успешного и целесообразного ведения игры. Они подразделяются на индивидуальные действия в нападении и в защите с мячом и без мяча.

К индивидуальным действиям в нападении и в защите без мяча относится отрыв от опекающего защитника, выбор позиции для получения мяча, «держание» игрока с мячом и без мяча (личная опека).

К индивидуальным действиям игрока с мячом относится эффективное и рациональное применение в игре техники владения мячом (передача, ловля, ведение), а также овладение им (перехваты, выбивание, вырывание).

Физическое совершенство. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы, темы	Класс
		8
<i>Баскетбол</i>		
1	Стойки, передвижения, остановки	2ч
2	Ловля мяча	5ч
3	Передача мяча	7ч
4	Ведение мяча	6ч
5	Бросок мяча	5ч
6	Отбор мяча	2ч
7	Финты	2ч
8	Тактика игры в баскетбол	6ч
Итого:		35 ч

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов	Дата	
			План	Факт
	Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу.	в процессе учебно – тренировочных занятий		
	Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов.			
	Тактические действия в баскетболе.			
	Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.			
1	ТБ по баскетболу. Стойки игрока. Перемещение 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. Развитие скоростных способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
2	Остановки двумя шагами и прыжком. Прыжки из различных исходных положений, повороты вперед и назад. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки). Развитие координационных способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
3	Варианты ловли мяча. Подвижные игры с ловлей мяча. Развитие координационных способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в

4	Варианты ловли мяча. Игровые задания. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
5	Варианты ловли мяча. Подвижные игры с ловлей мяча. Развитие координационных способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
6	Варианты ловли мяча. Игровые задания. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
7	Варианты ловли мяча. Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
8	Варианты передач мяча. Подвижные игры с передачей мяча. Развитие координационных способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
9	Варианты передач мяча. Игровые задания. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
10	Варианты передач мяча. Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
11	Варианты передач мяча. Сдача контрольного норматива. Круговая тренировка. Развитие выносливости.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
12	Варианты передач мяча. Подвижные игры с	1	8а	8а

	передачей мяча. Учебная игра в баскетбол. Развитие координационных способностей.		8б 8в	8б 8в
13	Варианты передач мяча. Игровые задания. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
14	Варианты передач мяча. Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
15	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении). Подвижные игры. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
16	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
17	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Сдача контрольного норматива. Развитие координационных способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
18	Ведение мяча на месте и в движении с переводом на другую руку. Учебная игра в баскетбол. Развитие выносливости.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
19	Ведение мяча с изменением направления движения. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
20	Ведение мяча с обводкой препятствий, с активным сопротивлением защитника. Сдача контрольного норматива. Развитие скоростно –	1	8а 8б	8а 8б

	силовых способностей.		8в	8в
21	Бросок мяча двумя руками от груди с разных точек. Учебная игра в баскетбол. Развитие силовых способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
22	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с разных точек. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
23	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения. Сдача контрольного норматива. Развитие скоростных способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
24	Трех-очковый бросок с разных точек. Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
25	Штрафной бросок. Сдача контрольного норматива. Развитие координационных способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
26	Выбивание и вырывание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Учебная игра в баскетбол. Развитие силовых способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
27	Перехват мяча. Накрывание мяча при броске. Учебная игра в баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
28	Финты с мячом на месте. Подвижные игры. Учебная игра в баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в

29	Финты с мячом в движении. Эстафеты. Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
30	Индивидуальные действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
31	Групповые действия в нападении и защите. Взаимодействие 2 игроков. Учебная игра в баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
32	Групповые действия в нападении и защите. Быстрый прорыв 1/1, 2/1, 3/2. Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
33	Групповые действия в нападении и защите. Нападение через заслон. Развитие выносливости.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
34	Групповые действия в нападении и защите. Взаимодействие 3 игроков («тройка», «малая восьмёрка»). Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в
35	Командные действия в нападении и защите. Позиционное нападение. Зонная защита. Развитие координационных способностей.	1	8а 8б 8в	8а 8б 8в

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. - 112с.
2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение”, 1976. 111 с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. - 112 с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр “Академия”, 2001. -480 с.