

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Богдановская средняя общеобразовательная школа
Каменского района Ростовской области

«Утверждаю»
Директор МБОУ Богдановской СОШ
Приказ от «31» августа 2021 г № 170
_____ Т.А.Рай

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Баскетбол»
Направление: спортивно - оздоровительное
Уровень общего образования (класс) 8 «А», 8 «Б»
Основное общее образование
Количество часов 35
Учитель Хоперсков А.А.

Рабочая программа учебного курса по внеурочной деятельности для 8 класса разработана на основе ФГОС основного общего образования (ФГОС ООО), на базе программы основного общего образования по предмету физическая культура и авторской программы по внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013 г.

Пояснительная записка

В целях реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, активизации спортивно-массовой работы в школе, популяризации физической культуры и спорта среди обучающихся, привлечения школьников для систематических занятий физической культурой и спортом, совершенствования умений и навыков обучающихся, полученных на уроках физической культуры, воспитания у школьников общественной активности и трудолюбия, самостоятельности и организаторских способностей, в соответствии с приказом министерства образования и науки Российской Федерации №1056 от 13 сентября 2013 г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов». Программа реализуется в рамках деятельности школьного спортивного клуба МБОУ Богдановской СОШ «Факел».

Программа внеурочной деятельности физкультурно - спортивного направления «Баскетбол» для 8 классов разработана на основе ФГОС, на базе программы основного общего образования по предмету физическая культура и авторской программы по внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г.

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий);
2. Техническая подготовка;
3. Тактическая подготовка
4. Физическая подготовка;
5. Подвижные игры и эстафеты;
6. Судейская практика

В образовательном процессе используются технологии:

- Игровые;
- Здоровьесберегающие

Основные формы организации учебных занятий: теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование.

Методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Ценностные ориентиры в содержании внеурочной деятельности

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

Актуальность программы

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, 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 волейболом 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 баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты и мяч.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Баскетбол» образовательной программы основной школы. Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цели и задачи

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих *целей*: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими *задачами*:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

Место учебного предмета курса, дисциплины (модуля) в инвариантной и вариативной частях учебного плана

Согласно учебному плану МБОУ Богдановской СОШ на изучение курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в 8 классах отводится 1 час в неделю по Федеральному государственному образовательному стандарту.

В соответствии с календарным учебным планом - графиком МБОУ Богдановской СОШ на 2021-2022 учебный год, расписанием школы, данная программа рассчитана на 35 часов при нормативной продолжительности учебного года 35 учебные недели.

Раздел I. Планируемые результаты внеурочной деятельности

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- 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.

Эффект: участие в соревнованиях различного уровня, судейство школьных соревнований.

Раздел II. Содержание курса внеурочной деятельности

Основы знаний

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.

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;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

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 мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо 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

Отвлекающие приемы (финты)

Финты без мяча

Финты с мячом

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

мячом

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

Тактика игры

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

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

Судейская практика

Судейство игры в баскетбол

Раздел III. Тематический план

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Основы знаний	2
2	Передвижения и остановки без мяча	2
3	Ловля мяча	2
4	Передача мяча	2
5	Ведение мяча	3
6	Броски мяча	3
7	Отбор мяча	3
8	Отвлекающие приемы (финты)	2
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	4
10	Тактика игры	9
11.	Подвижные игры и эстафеты	В процессе учебно-тренировочных занятий
12.	Физическая подготовка	
13.	Судейская практика	3
	Всего:	35

Приложение № 1

Календарно-тематический план

№ п/п	№ в теме	Тема занятия	Дата План	Дата факт
Основы знаний 2				
1.	1.	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе.	02.09	
2.	2.	Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.	09.09	
Передвижения и остановки без мяча 2				
3.	1.	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений	16.09	
4.	2.	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	23.09	
Ловля мяча 2				
5.	1.	Ловля мяча двумя руками на уровне груди;	30.09	
6.	2.	Ловля мяча двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	07.10	
Передача мяча 2				
7.	1.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	14.10	
8.	2.	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками сверху	21.10	
Ведение мяча 3				
9.	1.	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	28.10	
10.	2.	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку, с изменением направления движения	11.11	
11.	3.	Ведение мяча с обводкой препятствий	18.11	
Броски мяча 3				
12.	1.	Бросок мяча двумя руками от груди с места, одной рукой от плеча с места	25.11	
13.	2.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении, после ведения	02.12	
14.	3.	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. Штрафной бросок	09.12	
Отбор мяча 3				
15.	1.	Выбивание мяча из рук соперника, при ведении	16.12	
16.	2.	Накрывание мяча при броске	23.12	
17.	3.	Сочетание приемов отбора мяча. Учебная игра	13.01	
Отвлекающие приемы (финты) 2				
18.	1.	Финты без мяча. Финты с мячом. Учебная игра	20.01	
19.	2.	Взаимодействие двух игроков. Учебная игра	27.01	
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом 4				
20.	1.	Ведение мяча с изменением направления	03.02	
21.	2.	Ведение, ловля и передача мяча двумя руками от груди	10.02	
22.	3.	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо. Учебная игра	17.02	
23.	4.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений. Учебная игра	24.02	
Тактика игры 9				
24.	1.	Индивидуальные действия в нападении и в защите.	03.03	
25.	2.	Групповые действия в нападении и в защите.	10.03	
26.	3.	Взаимодействие двух игроков. Учебная игра	17.03	
27.	4.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2X2).	20.03	
28.	5.	Взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)	07.04	
29.	6.	Взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);	14.04	
30.	7.	Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);	21.04	

31.	8.	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях (3Х2, 4Х3). Двусторонняя учебная игра	28.04	
32.	9.	Двусторонняя учебная игра	05.05	
Судейская практика 3				
33.	1.	Жесты судей. Судейство на учебных играх	12.05	
34.	2.	Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.	19.05	
35.	3.	Двусторонняя учебная игра	26.05	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета

МБОУ Богдановской СОШ

от «31» августа 2021 г. № 1

_____ Е.С. Верхова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____ Т.Д. Хоперскова

«31» августа 2021 г.