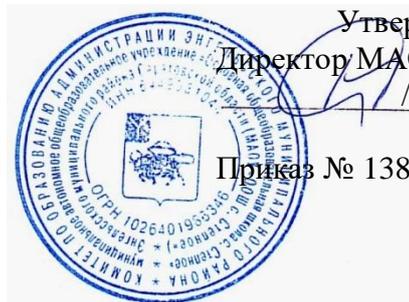


муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Основная
общеобразовательная школа с. Степное»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

Рассмотрено
На педагогическом совете
№ 1 от 26.08.2022 г.



Утверждаю
Директор МАОУ «ООШ с. Степное»
/В.Н. Корниенко/

Приказ № 138 от 29.08.2022 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Баскетбол с элементами подвижных игр»
в рамках школьного спортивного клуба «Энергия»
для обучающихся 8-9 класса**

Направленность:
физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Срок реализации: 1 год (34 часа)

Составитель:
Корниенко В.Н.

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- [Федерального закона от 29.12.2012 № 273](#) «Об образовании в Российской Федерации»;
- [приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286](#) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных [письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06](#);
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных [письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672](#);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной [распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р](#);
- [СП 2.4.3648-20](#); [СанПиН 1.2.3685-21](#);
- Основной образовательной программы ООО МАОУ «ООШ с. Степное»
- Положения о школьном спортивном клубе

Актуальность и назначение программы

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» реализуется в рамках деятельности школьного спортивного клуба «Энергия», предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 8-9 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, презентации, соревнования в зачет школьной спартакиады.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, СФП, ГТО, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня, проводимых в рамках школьных спортивных клубов.

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.

Описание места курса в плане внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности относится к спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» реализуется в рамках деятельности ШСК «Энергия», предназначена для учащихся 8-9 классов.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа 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). В группе 15 человек.

Взаимосвязь с рабочей программой воспитания.

Содержание программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания и 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.

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;

- 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.

Результаты освоение 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 обучающихся 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):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;

- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *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).

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.

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, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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.

Тематическое планирование

| № | Тема | Кол-во часов |
|----|--|--------------|
| 1 | Основы знаний о баскетболе | 1 |
| 2 | Перемещения | 5 |
| 3 | Передача мяча | 5 |
| 4 | Ловля мяча | 5 |
| 5 | Ведение мяча | 4 |
| 6 | Броски в корзину | 4 |
| 7 | Тактические игры | 3 |
| 8 | Подвижные игры и эстафеты | 5 |
| 9 | Физическая подготовка в процессе занятия | 2 |
| 10 | Итого | 34 часа |

Содержание программа

1. «Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

2. «Общая физическая подготовка»

Упражнение на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Круговая тренировка.

Подвижные игры.

3. «Техническая подготовка»

стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.

4. «Тактическая подготовка»

Групповые и командные действия в нападении

Групповые и командные действия в защите

5. Тестирование, контрольные испытания

Календарно-тематическое планирование

| № | Тема занятия | Количество часов |
|----|---|------------------|
| 1 | История баскетбола. | 1 |
| 2 | Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. | 1 |
| 3 | Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 |
| 4 | Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. | 1 |
| 5 | Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места. | 1 |
| 6 | Ведение мяча шагом и бегом | 1 |
| 7 | Бросок мяча от плеча, после ведения | 1 |
| 8 | Ведение мяча с изменением направления и скорости | 1 |
| 9 | Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу | 1 |
| 10 | Броски мяча в движении после двух шагов | 1 |
| 11 | Мини-баскетбол по упрощенным правилам | 1 |
| 12 | Штрафной бросок в корзину | 1 |
| 13 | Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча | 1 |
| 14 | Перехват мяча | 1 |
| 15 | Накрывание. Отбивание | 1 |
| 16 | Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола | 1 |
| 17 | Тактика игры. Персональная защита | 1 |
| 18 | Двусторонняя игра. Правила игры | 1 |
| 19 | Передача мяча в движении | 1 |
| 20 | Ведение мяча попеременно правой и левой рукой | 1 |
| 21 | Персональная защита, опека | 1 |
| 22 | Двусторонняя игра | 1 |
| 23 | Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу | 1 |
| 24 | Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите | 1 |
| 25 | Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита | 1 |
| 26 | Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча | 1 |
| 27 | Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков | 1 |
| 28 | Ведение мяча при сближении с соперником | 1 |
| 29 | Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками | 1 |
| 30 | Командные действия. Зонная защита. Концентрированная защита | 1 |
| 31 | Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг | 1 |
| 32 | Тактика защиты. Защитные действия команды | 1 |
| 33 | Двусторонняя игра. Правила соревнований. Судейство игры | 1 |
| 34 | Учебная игра в баскетбол | 1 |

