Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 им. Ю.К. Шхачемукова»
а. Хатукай Красногвардейского района Республики Адыгея

ПРИНЯТО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
На заседании педагогического совета	Зам. директора по УВР	Директор
	_____М.М.Асманова	_____М.Ш. Хапаева
Протокол № 1 от 22.08.2022 г.	22.08.2022 г.	Приказ № 127 от 22.08.202 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности «Баскетбол»

для 8 в класса (основное общее образование)

количество часов – 35

учителя:
Комокова Юрия Муратовича
(ФИО)

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
_____ Р.Ш.Мамхегов
Протокол № 1 от 19.08.2022 г.

2022-2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Главная задача занятий по баскетболу заключается в подготовке физически крепких, гармонически развитых физически и духовно занимающихся ребят. Основным условием выполнения этой задачи является целенаправленная подготовка юных баскетболистов.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ» от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а так же дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом и с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Основными показателями работы спортивных групп по баскетболу являются – выполнение требований программы по уровню подготовленности физической, технической, тактической и теоретической подготовки.

Основными формами занятий по баскетболу являются учебно-тренировочные занятия, теоретические и практические занятия.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 8-х классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Данная рабочая программа рассчитана на 35 учебных часов (занятий) из расчета 1ч в неделю для 8 – х классов.

Программа реализуется на занятии, которое проводится один раз в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год. Теоретические занятия проводятся как отдельно, так и в форме 15 минутных бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

Формы проведения занятий:

практические занятия;

эстафеты;

подвижные игры;

обучающие и двусторонние игры;

Ожидаемые результаты:

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;

- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;

- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;

- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Целью программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать игру в баскетбол для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

-укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

-овладение «школой движений»;

-развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

-формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

-выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 8 класс

Теоретическая подготовка.

1. Здоровый образ жизни.
2. Формирование правильной осанки.
3. Основы самоконтроля занимающихся.
4 Воспитание двигательных способностей.
5. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.
6. История развития баскетбола.
7. Воспитание навыков самостоятельных занятий.
8. Профилактика утомления. Средства восстановления.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка – строевые упражнения; гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения без предметов, с предметами; в парах; с набивными мячами, сопротивлением.

Специальная физическая подготовка.

Упражнение для развития быстроты: рывки с места на различных длиной отрезках, из различных исходных положений, с мячом и без мяча; прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, тройной прыжок; метание малого мяча в щит на дальность отскока, многоборья спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: одиночные и серийные прыжки вверх, выпрыгивания без отягощений и с отягощениями, прыжки со скакалкой, с преодолением препятствий, упражнения с отягощениями, с набивными мячами; подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости: беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения в различном режиме интенсивности; игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра.

Упражнения для воспитания специфической координации: ловля и передача мяча из различных исходных положений, на быстроту, точность и правильность; комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием; броски в кольцо; подвижные игры, эстафеты.

Техническая подготовка

а) Техника передвижения – стойка баскетболиста; передвижение приставными шагами; бег с изменением скорости и направлений; бег, прыжки с остановками, поворотами;

б) Техника владения мячом- ловля, передача, ведение мяча с различной высотой отскока, с обводкой препятствий; бросок мяча с места, двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, от груди с отскоком, от щита, под углом к щиту; штрафные броски – соревнования в точности; сочетание приемов – передача, ведение, бросок; броски с точек; обманные движения – «финты»; финт на проход – проход, на бросок – передача, на рывок – рывок;

в) Техника защиты – стойка защитника, сочетание способов передвижений защитника с остановками, впрыгивание и выбивание мяча, захват мяча – вырывание, перехват мяча при передаче.

Тактическая подготовка

а) тактика нападения:

- действия без мяча – выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения, применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника, выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом;
- действия с мячом – применение изученных способов ловли, передачи мяча в зависимости от направления и силы полета мяча, определение игровой ситуации, выбор способа выполнения броска мяча в корзину в зависимости от места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения, применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях;
- командные действия – организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи», «треугольник», «тройка», эшелонный быстрый прорыв и др.

б) тактика защиты:

- индивидуальные действия: выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча, применение изученных способов передвижения и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего, противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действия защитника против 1,2,3-ех нападающих;
- групповые и командные действия: взаимодействие двух-трех защитников (подстраховка), умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите; личная система защиты на своей половине поля.

Морально-волевая (психологическая) подготовка

Эффективность этой подготовки достигается посредством применения обширных средств и методов:

- беседы по теоретической подготовке;
- личный пример учителя, убеждение, поощрение, наказание;
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа;
- обсуждение всех вопросов в команде;
- проведение совместных занятий менее подготовленных баскетболистов с более подготовленными;
- участие в контрольных играх, игры с госидиканом, в соревнованиях с использованием установок на игру, разбор проведенных игр;
- соревновательный метод в процессе всех видов подготовки.

Результаты изучения предмета (баскетбола)

Внеклассные занятие по баскетболу способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенции), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- Умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам ,нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах самоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий;
- Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами красоты.
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем орга

Методы и формы обучения

Словесные методы:
объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
Наглядные методы:
показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.
Практические методы:
Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.
Формы обучения:
Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Календарно – тематическое планирование 8в класса вн.д. (35 часов)

№ урока	*Тема урока*	Кол-во часов	Дата проведения		Домашнее задание
			План	Факт	
1	Баскетбол: правила баскетбола, сочетание приемов передач,бросков, ведения,бросок в прыжке	1	06.09.2022		.
2	Баскетбол: правила баскетбола, сочетание приемов передач,бросков, ведения,бросок в прыжке	1	13.09.2022		.
3	Баскетбол: правила баскетбола, сочетание приемов передач,бросков, ведения,бросок в прыжке	1	20.09.2022		.
4	Баскетбол: правила баскетбола, сочетание приемов передач,бросков, ведения,бросок в прыжке	1	27.09.2022		.
5	Баскетбол: правила баскетбола, сочетание приемов передач,бросков, ведения,бросок в прыжке	1	04.10.2022		.
6	Баскетбол: правила баскетбола, сочетание приемов передач,бросков, ведения,бросок в прыжке	1	11.10.2022		.
7	Баскетбол: правила баскетбола, сочетание приемов передач,бросков, ведения,бросок в прыжке	1	18.10.2022		.
8	Баскетбол: бросок от головы в прыжке ,штрафной бросок, нападение со сменой мест, бросок от плеча	1	25.10.2022		.
9	Баскетбол: бросок от головы в прыжке ,штрафной бросок, нападение со сменой мест, бросок от плеча	1			.
10	Баскетбол: бросок от головы в прыжке ,штрафной бросок, нападение со сменой мест, бросок от плеча	1			.
11	Баскетбол: бросок от головы в прыжке ,штрафной бросок, нападение со сменой мест, бросок от плеча	1			.
12	Баскетбол: бросок от головы в прыжке ,штрафной бросок, нападение со сменой мест, бросок от плеча	1			.
13	Баскетбол: бросок от головы в прыжке ,штрафной бросок,	1			.

	нападение со сменой мест, бросок от плеча				
14	Баскетбол: бросок от головы в прыжке ,штрафной бросок, нападение со сменой мест, бросок от плеча	1			.
15	Баскетбол:бросок одной рукой от плеча в прыжке ,штрафной бросок, нападение и защита в игровых взаимодействия 2х2, 3х3, игра	1			.
16	Баскетбол:бросок одной рукой от плеча в прыжке ,штрафной бросок, нападение и защита в игровых взаимодействия 2х2, 3х3, игра	1			.
17	Баскетбол:бросок одной рукой от плеча в прыжке ,штрафной бросок, нападение и защита в игровых взаимодействия 2х2, 3х3, игра	1			.
18	Баскетбол:бросок одной рукой от плеча в прыжке ,штрафной бросок, нападение и защита в игровых взаимодействия 2х2, 3х3, игра	1			.
19	Баскетбол:бросок одной рукой от плеча в прыжке ,штрафной бросок, нападение и защита в игровых взаимодействия 2х2, 3х3, игра	1			.
20	Баскетбол:бросок одной рукой от плеча в прыжке ,штрафной бросок, нападение и защита в игровых взаимодействия 2х2, 3х3, игра	1			.
21	Баскетбол: бросок от головы в прыжке ,штрафной бросок, нападение со сменой мест, бросок от плеча	1			.
22	Баскетбол:бросок одной рукой от плеча в прыжке ,штрафной бросок, нападение и защита в игровых взаимодействия 2х2, 3х3, игра	1			.
23	Баскетбол: бросок от плеча с сопротивлением ,нападение и защита в игровых взаимодействиях 4х4,3х3	1			.
24	Баскетбол: бросок от плеча с сопротивлением ,нападение и защита в игровых взаимодействиях 4х4,3х3	1			.
25	Баскетбол: бросок от плеча с сопротивлением ,нападение и защита в игровых взаимодействиях 4х4,3х3	1			.
26	Баскетбол: бросок от плеча с сопротивлением ,нападение и защита в игровых взаимодействиях 4х4,3х3	1			.

27	Баскетбол: бросок от плеча с сопротивлением ,нападение и защита в игровых взаимодействиях 4х4,3х3	1			.
28	Баскетбол: бросок от плеча с сопротивлением ,нападение и защита в игровых взаимодействиях 4х4,3х3	1			.
29	Баскетбол: взаимодействие 3 игроков в нападение, сочетание приёма передвижений и остановок ,приемов передач, ведения и бросков, взаимодействие3 игроков в нападение «малая восмёрка	1			.
30	Баскетбол: взаимодействие 3 игроков в нападение, сочетание приёма передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков.	1			.
31	Баскетбол: взаимодействие 3 игроков в нападение, сочетание приёма передвижений и остановок ,приемов передач, ведения и бросков, взаимодействие3 игроков в нападение «малая восмёрка	1			.
32	Баскетбол: взаимодействие 3 игроков в нападение, сочетание приёма передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков.	1			.
33	Баскетбол: взаимодействие 3 игроков в нападение, сочетание приёма передвижений и остановок ,приемов передач, ведения и бросков, взаимодействие3 игроков в нападение «малая восмёрка	1			.
34	Баскетбол: взаимодействие 3 игроков в нападение, сочетание приёма передвижений и остановок ,приемов передач, ведения и бросков, взаимодействие3 игроков в нападение «малая восмёрка	1			.
35	Обобщение	1			