

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Липковская средняя общеобразовательная школа № 2»
муниципального образования Киреевский район

Рассмотрена
на заседании ШМО
учителей начальных классов
протокол № 71 от 30.08 2023 г.
Г.В. Капустникова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
30.08 2023 г.
З.В. Фадеева



УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
от 30.08 2023 г. № 72
М.В. Галочкина

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
Курса «Мы выбираем спорт»**

Направленность: физкультурно-спортивная и оздоровительная

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 14-15 лет

Срок реализации: 1 год (34 часа)

Автор-составитель:
Яненко Юлия Геннадьевна

2023-2024 учебный год

Паспорт рабочей программы внеурочной деятельности

Уровень программы	Основное общее образование
Класс	8
Наименование курса	«Баскетбол»
Количество часов в неделю	1 час
Количество часов в год	34 часа
Количество часов за уровень реализации	34 часа
Срок реализации программы	2023 - 2024 учебный год
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями	ФГОС СОО
Направление внеурочной деятельности	спортивно- оздоровительное
Форма организации внеурочной деятельности	Внеурочная деятельность
Рабочая программа составлена на основе программы	Пособие для учителей и методистов: Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г.

РАЗДЕЛ I.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(согласно ФГОС СОО)

Цели:

1. укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
2. воспитание личностных качеств;
3. освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.
4. Обучение технике и тактике игры в баскетбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, точности при броске).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Предполагаемые результаты реализации программы

1. 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.

2. Метапредметные результаты:

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.

3. 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 школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

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.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся **смогут узнать:**

- 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 смогут научиться:**
- 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.

РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для учащихся 13 – 15 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке для учащихся 13- 15 лет.

РАЗДЕЛ III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тематическое планирование 8 класс

№	тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	7
2	Групповые тактические действия в нападении, защите	6
3	Передачи мяча	6
4	Ведение мяча	4
5	Броски мяча в кольцо	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка	в процессе занятия

	Итого 34 часа	
--	---------------	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Тема	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Планируемые сроки проведения
1	Основные элементы игры. ТБ .	1	1		1 неделя
2	Стойки и передвижения, повороты, остановки .	1		1	2 неделя
3	Повороты с мячом на месте и в движении. Баскетбол по упрощенным правилам	1		1	3 неделя
4	Техника ловли и передачи мяча. ТБ при ловле. «Гонка мячей по кругу»	1		1	4 неделя
5	Ловля высоколетящих мячей.	1		1	5 неделя
6	Ловля и передача мяча после ведения	1		1	6 неделя
7	Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча	1		1	7 неделя
8	Ведение мяча ,два шага бросок. Варианты ловли и передачи мяча.	1		1	8 неделя
9	Ведение мяча Подвижная игра «Мяч капитану»	1		1	9 неделя
10	Техника бросков мяча на месте и в движении. Броски мяча двумя руками от груди с места	1		1	10 неделя
11	Броски мяча одной рукой от плеча	1		1	11 неделя
12	Броски мяча двумя руками из-за головы	1		1	12 неделя

13	Техника штрафного броска. Учебная игра	1		1	13 неделя
14	Техника штрафного броска. Учебная игра	1		1	14 неделя
15	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	1		1	15 неделя
16	Техника самозащиты	1		1	16 неделя
17	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача	1		1	17 неделя
18	Нападение быстрым прорывом (1:0).	1		1	18 неделя
19	Взаимодействие двух и трех нападающих.	1		1	19 неделя
20	Взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;	1		1	20 неделя
21	Взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.	1		1	21 неделя
22	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух и трех нападающих.	1		1	22 неделя
23	Зонное нападение. Учебная игра	1		1	23 неделя
24	Групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;	1		1	24 неделя
25	Индивидуальные защитные действия. Техника самообороны	1		1	25 неделя
26	Индивидуальные защитные действия. Техника самообороны.	1		1	26 неделя
27	Действия защиты под кольцом. Учебная игра	1		1	27 неделя
28	Действия защиты под кольцом. Учебная игра	1		1	28 неделя
29	Командные защитные	1		1	29 неделя

	действия: П/ «Мяч капитану». П/И –«10 передач».				
30	Комбинации из освоенных элементов в зоне нападения	1		1	30 неделя
31	Комбинации из освоенных элементов в зоне нападения	1		1	31 неделя
32	Комбинации из освоенных элементов в зоне защиты	1		1	32 неделя
33	Комбинации из освоенных элементов в зоне защиты	1		1	33 неделя
34	Учебная игра	1		1	34 неделя
Итого:		34	1	33	