Областное государственное бюджетное образовательное учреждение

«Ровеньская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов» Белгородской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  на заседании МО ООО  Руководитель МО ООО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Шевченко С.Н.  Протокол № \_\_\_\_\_  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2022 г. | «Согласовано»  Заместитель директора ОГБОУ «Ровеньская СОШ с УИОП  \_\_\_\_\_Стромакова Н. Н.  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. | «Утверждаю»  директор ОГБОУ «Ровеньская СОШ с УИОП»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Киселёв Э.Н. Приказ № \_\_\_  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. |

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«Баскетбол»**

**уровня основного общего образования**

**7 – 8 класс**

**срок реализации 2 года**

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по внеурочной деятельности «Баскетбол» для 7 - 8 классов на 2 года обучения составлена на основе следующих документов:

* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования(2010г.)
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного

образовательного стандарта основного общего образования»;

* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31декабря 2015г № 1577 «О внесении изменений в Федеральный

государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образовании и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897 »

* Примерной программы спортивной подготовки для детей: детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: «Издательство ”Советский спорт”» 2009 г.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).
6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).
7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).
9. Сформированность основ экологической культуры,

соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.
6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Смысловое чтение.

1. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
2. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем
3. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
4. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
5. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ).

Предметные результаты

1. Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.
2. Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.
3. Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств.
4. Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
5. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
6. Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.
7. Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать

индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.

1. Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
2. Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
3. Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
4. Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.
5. Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).
6. Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

К концу обучения обучающиеся:

1. Приобретают основы теоретических знаний и правил безопасного поведения во время занятий баскетболом;
2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Осваивают основные приёмы игры в баскетбол (стойки и перемещения, ловля и передача мяча различными способами, ведение мяча, броски в кольцо).
4. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
5. Применяют в игровой ситуации изученные способы ловля, передачи, ведение мяча, броски в кольцо.
6. Осваивают игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола

* Осуществляют судейство по баскетболу;
* Выполняют тестовые нормативы Всероссийского физкультурно­спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

1. Содержание

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение внеурочной деятельности «Волейбол» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение

положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения внеурочной деятельности «Волейбол» формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности, приобщение к активным занятиям волейболом, укрепление здоровье, получение социальной практики общения в детском коллективе.

**Теоретическая подготовка.**

Из истории развития баскетбола в России, в Белгородской области. Правила проведения соревнований по баскетболу Правила техники безопасности в спортивном зале, на площадке. Спортивное оборудование и инвентарь.

**Техника и обучение техническим приёмам.**

Передвижения, передачи и броски. Остановки прыжком и 2мя шагами, ведение мяча в низкой, в средней и высокой стойках.

**Тактика игры**

Элементарные тактические действий в защите и нападении.

Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия

**Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты**

Игровые упражнения. Подвижные игры и эстафеты

**Судейство**

Жесты судьи

**Учебная игра**

Учебная игра в баскетбол, соревнования с различным делением группы

**Подготовка к соревнованиям. Соревнования**

1. **Тематическое планирование**

1- год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п\п | Тема учебного занятия | Количество часов |
| 1 | Правила ТБ по баскетболу. Техника передвижений, ведения. | 1 |
| 2 | Развитие двигательных качеств в беге. | 1 |
| 3 | Кросс 1500м | 1 |
| 4 | Техника передвижений, передач и бросков. | 1 |
| 5 | Техника остановок, ведение мяча. | 1 |
| 6 | Стартовые рывки с места. | 1 |
| 7 | Тактика нападения. | 1 |
| 8 | Метание мячей в движущуюся цель | 1 |
| 9 | Серийные прыжки | 1 |
| 10 | Ведение и передача мяча. | 1 |
| 11 | Технико-тактические действия в игре | 1 |
| 12 | Остановка 2мя шагами и бросок в кольцо. | 1 |
| 13 | Техника ведения, остановки | 1 |
| 14 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 15 | Развитие двигательных качеств. | 1 |
| 16 | Техника ведения и передачи в движении | 1 |
| 17 | Техника передач и бросков со средней | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | дистанции |  |
| 18 | Технико-тактические действия в игре | 1 |
| 19 | Штрафной бросок. | 1 |
| 20 | Тактика свободного нападения. | 1 |
| 21 | Соревнования по баскетболу | 1 |
| 22 | Соревнования по баскетболу | 1 |
| 23 | Техника ведения и передач с сопротивлением | 1 |
| 24 | Опорные и простые прыжки. | 1 |
| 25 | Сочетание приёмов ведение - бросок. | 1 |
| 26 | Нападение быстрым прорывом | 1 |
| 27 | Сочетание приёмов: ведение - передача - бросок в движении. | 1 |
| 28 | Учебная игра | 1 |
| 29 | Челночный бег. | 1 |
| 30 | Учебная игра | 1 |
| 31 | Участие в соревнованиях | 1 |
| 32 | Игра в мини-футбол. | 1 |
| 33 | Жесты судьи. | 1 |
| 34 | Сдача нормативов комплекса ГТО. | 1 |
| 35 | Подведение итогов | 1 |
| Итого | | 35 |

2- год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п\п | Тема учебного занятия | Количество часов |
| 1 | Правила ТБ по баскетболу. Из истории развития баскетбола в России, в Белгородской области. | 1 |
| 2 | Спортивное оборудование и инвентарь. | 1 |
| 3 | Техника передвижений | 1 |
| 4 | Передача мяча 2-мя руками от груди ударом о пол | 1 |
| 5 | Передача мяча 1-й рукой от плеча. | 1 |
| 6 | Передача мяча в движении в тройках, упражнение «восьмёрка» | 1 |
| 7 | Ведение мяча на месте и в движении | 1 |
| 8 | Ведение мяча. Упражнение «змейка» | 1 |
| 9 | Ведение мяча. | 1 |
| 10 | Дистанционные броски в кольцо от щита | 1 |
| 11 | Дистанционные броски в кольцо от щита | 1 |
| 12 | Дистанционные броски | 1 |
| 13 | Дистанционные броски | 1 |
| 14 | Штрафные броски | 1 |
| 15 | Остановка 2мя шагами и бросок в кольцо. | 1 |
| 16 | Остановка 2мя шагами и бросок в кольцо. | 1 |
| 17 | Остановка 2мя шагами и бросок в кольцо. | 1 |
| 18 | Зонная защита | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 19 | Персональная защита | 1 |
| 20 | Стартовые рывки с места. | 1 |
| 21 | Учебно-тренировочная игра | 1 |
| 22 | Учебно-тренировочная игра | 1 |
| 23 | Учебно-тренировочная игра | 1 |
| 24 | Учебно-тренировочная игра | 1 |
| 25 | Учебно-тренировочная игра | 1 |
| 26 | Учебно-тренировочная игра | 1 |
| 27 | Нападение быстрым прорывом | 1 |
| 28 | Технико-тактические действия по схеме 1 х 3 | 1 |
| 29 | Технико-тактические действия по схеме 2 х 3 | 1 |
| 30 | Технико-тактические действия по схеме 3 х 3 | 1 |
| 31 | Жесты судьи | 1 |
| 32 | Правила судейства соревнований | 1 |
| 33 | Соревнования по баскетболу | 1 |
| 34 | Сдача норм комплекса ГТО | 1 |
| 35 | Подведение итогов | 1 |
| Итого | | 35 |