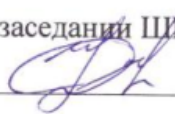


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 С.БУЗДЯК
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БУЗДЯКСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ
БАШКОРТОСТАН**

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМО



Кунафина Р.Р.
протокол №1 от «29» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР



Ракипова Г.Ф.
протокол №1 от «29» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОБУ СОШ №1



Сакаев И. З.

Приказ №120-од от «30»
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Баскетбол КЭС БАСКЕТ»
8 класс**

Учитель: Давлетшина Регина Рамилевна,
первая квалификационная категория

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 30.08.2023

2023-2024 учебный год

I. Рабочая программа внеурочной деятельности по курсу «Баскетбол КЭС БАСКЕТ»

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению баскетбол кэс-баскет предназначен для учащихся 8-х классах. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка данного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Программа имеет спортивно-массовую направленность и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

1. создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
2. способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
3. выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Актуальность данной программы в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.

2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой баскетбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области баскетбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.
6. Проведение профориентации.

Основными **формами** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия;
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры.

II. Результаты освоения 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 учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

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:

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.

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.

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).

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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих 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. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых немислимо существование гражданина и гражданского общества.

Программа предусматривает вариативные формы контроля уровня обучающимися содержания разделов (тем):

- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

III. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Формы организации:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные праздники, просмотры соревнований, товарищеские встречи.

1. «Теоретическая подготовка»

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм человека;
- Необходимость разминки в занятиях спортом;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом;
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале;
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология;
- Подведение итогов года;
- Методика тренировки баскетболистов;
- Техническая подготовка баскетболистов.

2. «Общая физическая подготовка»

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка.

- Строевые упражнения;
- Упражнения для рук плечевого пояса;
- Упражнения для ног;
- Упражнения для шеи и туловища;

- Упражнения для всех групп мышц.

Подвижные игры: «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»

- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития прыгучести.

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.

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста;
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами;
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги;
- Повороты вперед и назад;
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении;
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении;
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока;
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении;
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита;
- Обучение технике двух шагов с места, в движении;
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

4. «Тактическая подготовка»

- Групповые и командные действия в нападении.
- Групповые и командные действия в защите.
- Тестирование, контрольные испытания.

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место;
- Обманный выход для отвлечения защитника;

- Розыгрыш мяча короткими передачами;
- Атака кольца;
- «Передай мяч и выходи»;
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча;
- Противодействие выходу на свободное место;
- Противодействие розыгрышу мяча;
- Противодействие атаке кольца;
- Подстраховка;
- Система личной защиты.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
		8 классы
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	+
2	Баскетбол кэс-баскет	34
7	Итого	34

IV. Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. -(Работаем по новым стандартам).
2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение”, 1976. 111 с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. -112 с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр “Академия”, 2001. -480 с.

