

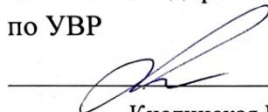
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кубинская СОШ №2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П.
Школьное отделение: Акуловская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Учителей физической
культуры



Кордон Г.А.
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР



Кислинская М.В.
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО



Директор

Кислинская М.В.

Протокол №1 от «30» 08

2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Быстрее, выше и сильнее»

8 д класс

Направление: спортивно-оздоровительное

Составитель: Кордон Галина Анатольевна
учитель физической культуры

Учебник: «Физическая культура.8-9 класс» Лях В.И. –М.: Просвещение, 2021г.

2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Нормативной базой для составления рабочей программы по внеурочной деятельности являются:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 года №1897 с изменениями и дополнениями.
2. Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 №03-2962 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2012 г. № 412 с изменениями и дополнениями (в действующей редакции от 29.06.2017)
4. Санитарным правилам СП 2.4.36 48 -20 (Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (в действующей редакции от 28.09.2020.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности **«Баскетбол»** для учащихся 8 класса разработана на основе: - Учебника ФГОС «Физическая культура» 8-9кл под редакцией В.И. Ляха (2021г.)
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2020г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов
Москва «Просвещение»2017г.

Учебно-методический комплект.

-Учебник ФГОС «Физическая культура» 8-9 кл под редакцией В.И. Ляха 2021г.

Раздел 1

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

РЕЗУЛЬТАТЫ

ОСВОЕНИЯ

ПРОГРАММЫ

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владеть знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.
- способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
- способность включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации,
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- красивая (правильная) осанка, умение сохранять ее при разнообразных формах движений;
- иметь хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством физической культуры;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- умения осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать. Анализировать и применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, готовить их к занятиям и соревнованиям.
- владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) разными способами;

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

- пониманию здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; - восприятию физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения
- бережному отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлению доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительному отношению к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости толерантности в достижении целей при совместной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- восприятию красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- пониманию культуры движений человека, освоение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятию спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия. проявление адекватных норм поведения.
- рационально планировать учебную деятельность, умение организовывать места занятий и обеспечить их безопасность;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности. Активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- владеть способами организации и проведения разнообразных занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно- оздоровительной и физкультурно- оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- способности формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способности проводить судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способности проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся. независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; уметь оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; - способности проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- способности организовывать самостоятельные занятия по физической культуре, по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способности подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;
- способности вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки.
- способности организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности;
- способности самостоятельно подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- способности подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способности регулировать физические нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

РАЗДЕЛ 2.

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) в каждой группе. 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.

Занятие по баскетболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вбратывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок)

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин):

Разновидности бега (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами правым и левым боками, с выносом прямых ног вперед, правым и левым боком, спиной вперед, змейкой по линиям зала со сменой направления).

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения:

- упражнения на владение мячом в движении:
- игра 1х1, перемещения в защите
- смена защитника и нападающего по сигналу тренера
- ситуация быстрого прорыва 2х1

Методическое указание: координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части решаются следующие задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новые, особенно сложные движения и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовывать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать учебно-тренировочной игрой.

Перед учебной игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, броски в кольцо, ведение мяча);
- по тактической подготовке (изучение тактики, решение тактических задач).

РАЗДЕЛ 3.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	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	

Тематическое планирование по баскетболу

8класс

№	Наименование разделов и тем	Дата проведения	Фактическое проведение
1	Вводный инструктаж по т/б. Штрафные броски. Тестирование		
2	Ведение с изменением высоты отскока. Техника перемещения в баскетболе, стойки остановки. Игра «Борьба за мяч»		
3	Гигиенические требования к питанию спортсменов, режиме дня. Броски после ловли в прыжке. Ведение мяча на месте и в движении.		
4	Закаливание организма спортсмена. Ведение и передачи мяча в движении, броски после ловли в прыжке. Учебная игра		
5	Проход после обманного движения. Техника перемещения в баскетболе, стойки остановки.		

	Игра в баскетбол		
6	Правила игры в баскетбол. Проход после обманного движения Эстафеты с ведением и передачами		
7	Правила игры в баскетбол. Судейство. Игра «Мяч капитану».		
8	Добивание в прыжке 1-й рукой Остановки в 2 шага бросок в прыжке. Игра в баскетбол.		
9	Самостоятельное судейство Игра по упрощенным правилам.		
10	Броски мяча в кольцо с 6 метров Заслон в 4-ках Эстафета с бросками мяча в корзину		
11	Броски мяча в кольцо двумя руками с низу. Эстафета с бросками мяча в корзину		
12	Тактические действия в защите. Броски мяча в кольцо двумя руками сверху. Ведение, передачи		
13	Закаливание организма. Тактические действия в защите. Ведение мяча в движении и на месте. Игра борьба за мяч		
14	Проход после обманного движения Общая физическая подготовка		
15	Передача мяча за спиной Общая физическая подготовка		
16	Тактические действия в нападении. Учебная игра в баскетбол		
17	Учебная игра в баскетбол Тактические действия в нападении и защите. Подстраховка защите		
18	Учебная игра в баскетбол		
19	Соревновательная деятельность		
20	Действия игроков в защите. Защита против быстрого нападения Игра в б/л 3х3		
21	Соревновательная деятельность		
22	Соревновательная деятельность		
23	Действия игроков в защите. Игра в б/л 3х3. Самостоятельное судейство.		
24	Действие игроков в нападении. Игра в баскетбол 4х4		
25	Тактика игры. Действие игроков в нападении. Игра в баскетбол 4х4		
26	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра		
27	Эстафеты. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра		
28	Общая физическая подготовка. Игра Мяч капитану		
29	Общая физическая подготовка. Броски мяча в		

	кольцо с 6 метров		
30	Передачи мяча на месте и в движении с использованием защиты. Броски мяча в кольцо		
31	Заслоны в четверках. Подстраховка в защите. Броски мяча в кольцо. Добивание в прыжке одной рукой		
32	Соревнования. Товарищеские турниры		
33	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.		
34	Подведение итогов Учебная игра. Задание на каникулы		