

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Шило – Голицынская средняя общеобразовательная школа
Ртищевского района Саратовской области»**

«Рассмотрено» на заседании МО Протокол №1 от 29.08.2023	«Согласовано» заместителем директора по УВР 29.08.2023г	«Утверждено» приказом №484-о от 30.08.2023г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по внеурочной деятельности
«ОФП. Спортивные игры»**

для обучающихся 8 класса

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2023 г

2023-2024 учебный год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена в соответствии с требованиями:

- ✓ *ФГОС основного общего образования по физической культуре утвержденного приказом Министерства образования и науки России №1897 от 17 декабря 2010 года;*
- ✓ *Авторской программы по физической культуре автора В.И.Лях, М., Просвещение, 2011г.;*
- ✓ *ООП ООО МОУ «Салтыковская средняя общеобразовательная школа Ртищевского района Саратовской области» утверждёна приказом №156 от 31.08. 2015 г. (с изменениями)*

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий баскетболом огромна - это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

Цель программы заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, осознающих ценность явлений жизни и человека.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья школьников;
- содействие правильному физическому развитию детского организма;
- приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом
- привитие учащимся организаторских навыков
- организация условий для полезного проведения свободного времени

Описание места программы в структуре образовательной программы

Объём учебного времени в 8 классе составляет - 1 час в неделю, всего – 34 часа

II. ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТОПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты – готовность и способность учеников к саморазвитию и личностному самоопределению. Проявляются в положительном отношении к физической культуре, накоплении знаний, достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенствовании.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья, по основам организации занятий по физической культуре оздоровительной и тренировочной направленности);
- в области нравственной культуры (способность управлять эмоциями, активно включаться во все мероприятия, предупреждение конфликтных ситуаций);
- в области трудовой культуры (планировать режим дня, содержать в порядке спортивный инвентарь);
- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);
- в области коммуникативной культуры (поиск и применение информации, формулировка целей и задач, работа в коллективе, принятие решений);
- в области физической культуры (владение навыками выполнения двигательных умений, выполнение физических упражнений и их применение, проявление максимальных физических способностей).

Метапредметные результаты – характеризуют уровень освоения межпредметных понятий и универсальных учебных действий.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

- в области познавательной культуры (понимание физической культуры как культуры, здоровье как реализация физической культуры, профилактика вредных привычек);
- в области нравственной культуры (бережное отношение к здоровью, терпимость и толерантность в достижении общих целей при совместной деятельности, ответственное отношение к порученному делу);
- в области трудовой культуры (добросовестность выполнения задания, организационные способности, поддержание работоспособности);
- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);
- в области коммуникативной культуры (культура речи, ведение дискуссии, логическое, грамотное изложение);
- в области физической культуры (организация и проведение занятий, владение двигательным арсеналом в разных видах спорта, наблюдение и самонаблюдение).

Регулятивные УУД

- Целеполагание
- Оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные УУД

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой

жизненный опыт и информацию, полученную от учителя

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

III. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Баскетбол (34 часа)

История баскетбола.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Правила игры в баскетбол.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Рабочая программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

№ урока	Тема урока	Сроки		Планируемые результаты	
		План	Факт	Метопредметные	Личностные
1	<i>Введение.</i> Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока.			Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.К: <i>взаимодействие</i> –	Овладеть стойкой баскетболиста. Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Знать историю зарождения баскетбола; техника безопасности.
2	<i>Техника игры.</i> Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.			формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Освоить технику ведения мяча. Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
3	<i>Техника перемещений.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.			Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Овладеть техническими действиями. Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.
4	<i>Техника владения мячом.</i> Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.				Овладеть техническими действиями. Уметь выполнять ведение мяча в движении
5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места.			Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Освоить приемы передвижения игрока. Уметь выполнять ведение мяча в движении
6	Ведение мяча шагом и бегом.				Освоить приемы передвижения игрока.
7	Бросок мяча от плеча, после ведения.			Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.П:	Освоить технические действия игрока на площадке. Уметь выполнять ведение мяча в движении.

8	Ведение мяча с изменением направления и скорости			<i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К.: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Описывать технику игровых приемов.
9	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу			Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.
10	Броски мяча в движении после двух шагов.				Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
11	Мини-баскетбол по упрощенным правилам.			Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
12	Штрафной бросок в корзину.				Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
13	<i>Техника владения мячом и противодействия.</i> Вырывание и выбивание мяча			Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
14	Перехват мяча.				Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Уметь применять в игре защитные действия

15	Накрывание. Отбивание.			Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Уметь применять в игре защитные действия
16	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола			К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
17	<i>Тактика игры.</i> Персональная защита.			Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
18	Двусторонняя игра. Правила игры.			К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. Уметь владеть мячом в игре баскетбол
19	Передача мяча в движении.			Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
20	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой.			К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол
21	Персональная защита, опека.			Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; П.: моделировать технику действий и приемов баскетболиста. Р.: уважительно относиться к партнеру.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
22	Двусторонняя игра.			К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетболом.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
23	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу			Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
24	<i>Тактика нападения. Тактика защиты.</i> Передвижения в нападении и защите.			К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Уметь владеть мячом в игре баскетбол.

25	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита.			Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол
26	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча.			Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетбола.	Описывать технику игровых действий и приемов баскетбола. Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.
27	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков.			Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
28	Ведение мяча при сближении с соперником.			К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетбола; соблюдать правила безопасности.	Осуществлять судейство игры. Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
29	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками.			Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Уметь применять в игре защитные действия
30	Командные действия. Зонная защита. Концентрированная защита.			К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетбола. Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Уметь применять в игре защитные действия
31	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг.			Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

32	Тактика защиты. Защитные действия команды.			Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в баскетболе. Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику игровых действий в баскетболе.
33	Двусторонняя игра. Правила соревнований				Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
34	Двусторонняя игра. Судейство игры.				Описывать технику игровых действий и приемов и передач в баскетболе. Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.