

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Иркутской области**  
**Комитет по образованию города Братска**  
**МБОУ «СОШ № 20» имени И.И. Наймушина г. Братска**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании ШМО  
протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.  
Руководитель ШМО  
Веселова О.И.

**РЕКОМЕНДОВАНО**  
на заседании МС  
протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.  
Председатель МС  
Назарова Е.В.

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказ № 133  
от «31» августа 2023 г.  
директор МБОУ «СОШ №20»  
имени И.И. Наймушина  
Жигулова Н.Г.

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Баскетбол»**  
Для обучающихся 8 классов

Направление: спортивно-оздоровительное

Жигулова Наталья Григорьевна  
сп=Жигулова Наталья Григорьевна, с=RU,  
о=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
№ 20" ИМЕНИ ИВАНА ИВАНОВИЧА  
НАЙМУШИНА МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА,  
email=zhigulova-ng@yandex.ru

**Братск, 2023**

Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» для обучающихся 8 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО, ФОП и с учетом рабочей программы воспитания.

Программой отводится на изучение 34 часа. 8 класс 34 часа, 1 час в неделю

Срок реализации программы: 1 года

### Содержание курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

### 8 класс

#### Основы знаний в процессе занятий

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.

Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

#### Техника игры

Передвижения и остановки без мяча

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.

Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

Ловля мяча

Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).

Передачи мяча

Передачи мяча: двумя руками от груди (на месте и в движении), одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола.

Ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении), с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока (на месте и в движении), в движении с переводом на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствий.

Броски мяча

Бросок мяча двумя руками от груди с места, одной рукой от плеча с места, одной рукой от плеча в движении после ведения.

Штрафной бросок

Отбор мяча

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

Отвлекающие приемы (финты)

Финты без мяча

Финты с мячом

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо, с броском мяча в кольцо

### **Тактика игры**

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

взаимодействие двух игроков, взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2Х1), взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2), взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон», взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2), взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»).

Двусторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

**Физическая подготовка** в процессе занятий.

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

**Судейская практика**

Судейство игры в баскетбол

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;

- овладение навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками;

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований технике безопасности к местам проведения. Оказание помощи тренеру в проведении занятия

(расстановка инвентаря, уборка рабочего места), проведение инструктажей на каждом уроке).

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физической деятельности;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья, как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включённым и в содержание волейбола, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по волейболу, проводить занятия в качестве капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

8 класс 34 часа

№ п/п	Тема	Кол-во часов	ЭОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Техника безопасности на занятиях. Передвижения с ведением мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/</a> <a href="https://youtu.be/rGBWBpnqMW8">https://youtu.be/rGBWBpnqMW8</a> <a href="https://youtu.be/EmXeopiC8_I">https://youtu.be/EmXeopiC8_I</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=11wNR9iHoDc">https://www.youtube.com/watch?v=11wNR9iHoDc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WNLqtPOo1sc">https://www.youtube.com/watch?v=WNLqtPOo1sc</a>	Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на тренировке информации, активизации их познавательной деятельности; Организовывать на тренировках индивидуальную учебную деятельность Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной)
2	Дриблинг мяча с остановками, передачами и бросками в двушажном ритме	1		
3	Совершенствование передач мяча в движении.	1		
4	Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли.	1		
5	Индивидуальные действия в нападении и защите.	1		
6	Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками.	1		
7	Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника	1		
8	Двусторонняя учебная игра.	1		
9	Двусторонняя учебная игра.	1		
10	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от площадки.	1		
11	Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками в парах, в кругу.	1		
12	Броски в кольцо со средней дистанции. Штрафной.	1		
13	Ловля мяча в прыжке двумя руками от щита, после его отскока.	1		
14	Выбивание, перехват мяча. Накрывание мяча при броске.	1		
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1		
16	Двусторонняя учебная игра.	1		
17	Двусторонняя учебная игра.	1		
18	Обучение: финт на проход – проход.	1		
19	Игровые действия: два нападающих против одного защитника.	1		
20	Игровые действия: два нападающих против двух защитника.	1		
21	Взаимодействие двух игроков в нападении через заслон.	1		
22	Нападение быстрым прорывом 3:2	1		
23	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3 на одну корзину.	1		
24	Броски мяча в корзину с трех секундной	1		

	зоны. Штрафной бросок.			
25	Игра по правилам баскетбола.	1		
26	Игра по правилам баскетбола.	1		
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.	1		
28	Игровые взаимодействия 4:4 на одно кольцо.	1		
29	Действия трех нападающих против двух защитников с заслоном.	1		
30	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
31	Броски в кольцо. Ловля мяча в прыжке двумя руками от щита, после его отскока.	1		
32	Двусторонняя игра.	1		
33	Двусторонняя игра.	1		
34	Игра баскетбол.	1		