

Программа рассмотрена
на заседании МО учителей-
предметников

Проверено
29.08.2023 г.

Утверждаю
Директор школы
_____/Н.П.Груздева./
Приказ № 43-од

Протокол № 1
от 28.08.2023 г.
Председатель МО:

Зам.директора по УВР

от 29.08.2023 г

_____/Осипова Н.А./

_____/Н.В.Батяева/

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Баскетбол»
9 класс
на 2023 – 2024 учебный год**

Форма организации: игры - соревнования

Направление: ВД по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся

Срок реализации: 1 год

Программа составлена: Герасимовой М.П. учителем физической культуры ГБОУ СОШ с. Старый Маклауш

с. Старый Маклауш, 2023г

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности « Баскетбол» относится к направлению по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся для реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС.

Основными документами на основании которых составлена программа по внеурочной деятельности «Баскетбол».

Являются:

1.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

2.Основная образовательная программа ГБОУ СОШ с. Старый Маклауш.

3. Локальные акты ГБОУ СОШ с. Старый Маклауш, обеспечивающие реализацию внеурочной деятельности в рамках федерального государственного стандарта.

Крайне низкий уровень физического и психического здоровья детей и молодёжи в стране - одна из важнейших проблем, вызывающих пристальное внимание правительства РФ, педагогов и родителей обучающихся. В связи с этим является актуальной программа внеурочной деятельности « Баскетбол» направленная на организацию их двигательной активности не только в режиме учебного дня, но и вне его, т.е. после уроков. К тому же эта программа способствует вовлечению в систематические занятия физическими упражнениями возможно большее количество детей, расширению и совершенствованию знаний, умений, моральных и волевых качеств, приобретённых в процессе образовательных занятий физического воспитания, формированию умения и привычки самостоятельно использовать доступные средства физического воспитания в повседневной деятельности подростков с целью полезного проведения свободного времени.

Реализация программы «Баскетбол» способствует не только процессу воспитания личности, но также решению задачи профессиональной

ориентации учащихся. В связи с чем определяются цель и задачи программы. В ходе таких занятий реализуются ценности здорового образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, обеспечение безопасности жизни и здоровья обучающихся.

Новизна: данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение спортивной игры в баскетбол и различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами в игровой деятельности.

Актуальность:

В настоящее время пропаганда здорового образа жизни и олимпийского движения является приоритетными направлениями в современном обществе. Среди детей и подростков наблюдается интерес к занятиям физической культурой и олимпийскими видами спорта, среди педагогических работников - активность по привлечению обучающихся и вовлечению детей относящихся к группе риска.

Игра в баскетбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении

общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Данная программа также актуальна для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

Педагогическая целесообразность: данной программы отражена не только в ее возможности гармоничного физического развития, но и развития эмоционально-волевой сферы ребенка: выработки воли и характера, воспитании чувства коллективизма. Систематические занятия детей в группах с использованием средств физической культуры значительно повышают их возможности в саморегуляции. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Направленность программы:

Обеспечение безопасности жизни и здоровья обучающихся (укрепление физического здоровья детей через внедрение в повседневный быт физкультуры и спорта, освоение упражнений для развития двигательной активности, совершенствование навыков спортивных игр).

Целевое назначение программы:

разносторонняя физическая подготовленность личности, ведущей здоровый образ жизни, через создание условий для сохранения и укрепления его здоровья средствами физической культуры и спортивных игр и комплексов упражнений на развитие физических качеств.

Отличительная особенность программы:

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению баскетболу. В программе задействованы методики обучения

игре в баскетбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке баскетболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку обучающегося (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Программа по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся «Баскетбол» во внеурочной деятельности для учащихся 9 класса, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

-содействовать всестороннему физическому развитию;

-способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1.Оздоровительная задача.

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

2.Образовательная задача.

Обучение основам техники и тактики игры баскетбол.

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательная задача.

Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Баскетбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Планируемые результаты освоения программы «Баскетбол».

ЛИЧНОСТНЫЕ

- положительное отношение к систематическим занятиям баскетболом;
- понимание роли баскетбола в укреплении здоровья.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:

Учащиеся научатся:

- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

ПРЕДМЕТНЫЕ:

Учащиеся научатся:

- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития
- рассказывать об истории развития баскетбола в России;
- рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильно выполнять двигательные действия в баскетболе;
- играть в баскетбол по упрощенным правилам.

Универсальные учебные действия:

Познавательные:

- определяют, где применяют действия с мячом,
- используют общие приёмы решения поставленных задач,
- ставят и формулируют проблемы,
- ориентируются в разнообразии способов решения задач.

Регулятивные:

- принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре,
- принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,
- осуществляют итоговый и шаговый контроль,
- выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиям её реализации,
- используют установленные правила в контроле способа решения,
- планируют свои действия.

Коммуникативные:

- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности,
- ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии,

- используют речь для регуляции своего действия,
- формулируют собственное мнение и позицию,

Личностные:

- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,
- умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,
- оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить общий язык и общие интересы,
- ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности,
- самоанализ и самооценка результата,
- понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться,
- раскрывают внутреннюю позицию школьника.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия баскетболом свое ближайшее окружение (семью, друзей и т.д.).

Место программы в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и

представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 9 класса. Рассчитана на 68 учебных ч. и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся 2 раза в неделю по 40 мин..

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок-презентация, урок-марафон, урок -соревнование

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

Содержание программы.

Баскетбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью

правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В программе выделяются четыре раздела:

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «Общefизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общefизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «Тактическая подготовка» представлен материал по баскетболу способствующий обучению тактическим приемам.

В разделе «Показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности обучающихся :

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Основы знаний (теоретическая часть):

Основы истории развития баскетбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в баскетбол

Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при ловли и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков мяча;

Техника нападения (практическая часть):

Перемещения и стойки;

Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

Действия без мяча: остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола

Учебно-тренировочные игры.

Теоретичес

кие и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение баскетбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.

Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.

Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:

Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, на снарядах и со снарядами в парах.

Для развития быстроты - упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.

Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.

Для развития ловкости и гибкости - упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

Учебно – тематический план

№п/п	Содержание	Всего часов
1	Основы знаний.	6
2	Техническая подготовка.	25
3	Тактическая подготовка	21
4	Инструкторская и судейская	16
	Итого:	68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п\п	Наименование разделов и тем	Дата	Всего часов	в том числе:	
				теоретических	Практических
1	Баскетбол. История развития баскетбола. Техника безопасности в баскетболе.		1	В процессе занятий	1
2-3	Основные правила игры.		2		2
4-5	Основные приёмы игры.		2		2
6-7	Стойка игрока.		2		2
8-9-10	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым		3		3

	боком,лицом вперёд.				
11-12-13	Разучивание сочетания способов перемещений (бег,остановки, повороты, прыжки вверх).		3		3
14-15-16	Сочетание способов перемещений(бег,остановки, повороты.прыжки вверх).		3		3
17-18	Эстафеты с различными способами перемещений.		2		2
19-20-21	Ловля и передача мяча.		3		3
22-23-24	Ведение мяча.		3		3
25-26-27	Бросок мяча в движении.		3		3
28-29-30	Штрафной бросок.		3		3
31-32-33	Действия трёх нападающих против двух защитников.		3		3
34-35-36	Вырывание и выбивание мяча.		3		3
37-38-39	Личная система защиты.		3		3
40-41-42	Тактика игры.		3		3
43-44-45	Передачи и ловля мяча.		3		3
46-47-	Нападения быстрым прорывом.		3		3

48					
49-50-51	Взаимодействие двух игроков.		3		3
52-53	Первая помощь при травмах.		2		2
54-55-56	Правила соревнований и судейство игры в баскетбол.		3		3
57-58-59	Жесты судьи.		3		3
60-61-62	Соревнования по баскетболу.		3		3
63-67 68	Основные двигательные способности. Тестирование физических способностей. Баскетбол. Повторение пройденного.		5		5

Итого: 68 часов

Материально-техническое обеспечение.

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программы.

Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

- | | |
|--------------------------|-----------|
| 1. Щит с кольцом | 2 штуки |
| 2. Гимнастическая стенка | 3 пролёта |
| 3. Гимнастические маты | 4 штуки |

4. Скакалки	3 штуки
5. Мячи баскетбольные №5	10 штук
6. Мячи набивные (масса 1кг)	5 штук

Список используемой литературы.

Для учителя:

1. Стандарт общего образования по физической культуре.

2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений В.И.Лях. - М.Просвещение,2020 г.

3. Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: Физическая культура.5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю.Торочкова, под редакцией М. Я. Виленского – М. Просвещение,2019г.

4. Мы играем в баскетбол. С. Стонкус. Москва «Просвещение»
5. Баскетбол: Теория и практика Минск «Полымя»
6. Баскетбол. Адаптированная программа для СДЮСШОР. Сызрань 2002 г
4. Баскетбол. Учебник для студентов под редакцией Ю.М. Портнова Москва, «Физкультура и спорт»
5. Урок физкультуры в современной школе – Москва, «Физкультура и спорт» 2002 год

Для учащихся:

1. Подвижные игры Л.Былеева, В.Яковлев –Москва, «Физкультура и спорт»
2. Учебное пособие для занятий с начинающими. «Физкультура и спорт», Москва-2010г.
3. Организация работы спортивных секций в школе. Волгоград.2010год.