

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТУНГУСОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

МАОУ "Тунгусовская СОШ"

Протокол №1

от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Добрянская Н.В.

Приказ №127 от
«30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности
«БАСКЕТБОЛ»
9 -11 класс**

Составил:

Шаркунов
В.Ю., учитель
физической
культуры,
высшей
категории

ТУНГУСОВО
2024г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» для 9-11 классов разработана на основе пособия для учителей и методистов: Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г. и «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.). Программа рассчитана на 34 часов или 1 час занятий в неделю в группе.

Направленность программы:

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна:

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Новизна:

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цели и задачи

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Целью программы является- содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана для обучающихся 5 -6 классов, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия внеурочной деятельности проводятся в форме урока во второй половине дня.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:

- школьные соревнования среди классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол..

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:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы знаний (4часа)

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.

Передвижения и остановки без мяча (5 часов)

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 (1час)

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча (3 часа)

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении
 Передача мяча одной рукой от плеча
 Передача мяча двумя руками сверху

Ведение мяча (6часов)

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)
 Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)
Ведение мяча в движении с переводом на другую руку
Ведение мяча с изменением направления движения
Ведение мяча с обводкой препятствий

Броски мяча (5 часов)

Бросок мяча двумя руками от груди с места
Бросок мяча одной рукой от плеча с места
Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения
Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке
Штрафной бросок

Отбор мяча(3 часа)

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении
Вырывание мяча из рук соперника
Накрывание мяча при броске

Отвлекающие приемы (финты) (2 часа)

Финты без мяча
Финты с мячом

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (2 часа)

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

Тактика игры (2 часа)

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты (3 часа)

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

Игры, развивающие физические способности

Физическая подготовка

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

Календарно-тематическое планирование (9-11 кл.)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий)				
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу	1		
2	Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов	1		
3	Тактические действия в баскетболе	1		
4	Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.	1		
Передвижения и остановки без мяча				
5	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	1		
6	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений	1		
7	Остановки: двумя шагами, прыжком	1		
8	Прыжки, повороты вперед, назад	1		
9	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	1		
Ловля мяча				
10	Ловля мяча • двумя руками на уровне груди; • двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	1		
Передачи мяча				
11	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1		
12	Передача мяча одной рукой от плеча	1		
13	Передача мяча двумя руками сверху	1		

Ведение мяча				
14	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	1		
15	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	1		
16	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	1		
17	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку	1		
18	Ведение мяча с изменением направления движения	1		
19	Ведение мяча с обводкой препятствий	1		
Броски мяча				
20	Бросок мяча двумя руками от груди с места	1		
21	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	1		
22	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	1		
23	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	1		
24	Штрафной бросок	1		
Отбор мяча				
25	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	1		
26	Вырывание мяча из рук соперника	1		
27	Накрывание мяча при броске	1		
Отвлекающие приемы (финты)				
28	Финты без мяча	1		
29	Финты с мячом	1		
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом				
30	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	1		
31	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	1		
Тактика игры				

32	Индивидуальные действия в нападении и защите	1		
33	Групповые действия в нападении и защите:	1		
	• взаимодействие двух игроков;			
	• взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);			
	• взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)			
	• взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;			
	• взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);			
	• взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);			
	• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);			
	• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)			
	Двусторонняя учебная игра			
Подвижные игры и эстафеты				
34	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		
	Игры, развивающие физические способности			
Физическая подготовка				
Резерв	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых,			

	координационных способностей, выносливости, гибкости			
--	--	--	--	--