

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение

Средняя общеобразовательная школа №198 г. Северск

«Утверждено»

Приказ №454 -од

от «29 » августа 2024 г.

Программа внеурочной деятельности

«Баскетбол»

(для 9-11 класса)

Направление внеурочной деятельности:

Внеурочная деятельность по учебным предметам образовательной программы

2024-2025 учебный год

Содержание.

№ раздела	Название раздела	Стр.
1.	Пояснительная записка.	2
2.	Содержание учебного предмета.	4
3.	Планируемые результаты освоения учебного предмета.	5
4.	Деятельность учителя с учетом программы воспитания.	9
5.	Тематическое планирование с указанием учебных часов, отводимых на освоение каждой темы.	10
6.	Цифровые электронные (образовательные) ресурсы.	14
7.	Список литературы.	14

1. Пояснительная записка

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Без необходимого объема двигательной активности ребенок не может успешно пройти все фазы формирования (созревания), не может реализовать в жизни все, что заложено в нем природой не может быть здоровым и счастливым.

Поэтому, одной из важнейших задач физического воспитания является повышение двигательной подготовленности учащихся.

Огромное значение для здоровья имеют систематические занятия физкультурой. Общеизвестно, что это - верный путь к активному долголетию, здоровью, физическому совершенству, а также источник жизненной энергии, творческой активности и высокой работоспособности. Физические упражнения должны войти в жизнь каждой семьи.

В баскетбол, как говорят в телерекламе, играют миллионы, а смотрят миллиарды. В баскетбол играют все – взрослые и дети, мужчины и женщины.

Немаловажно и то, что такие занятия – это еще и путь к сердцу ребёнка, залог добрых взаимоотношений в семье.

Первостепенная и важнейшая **задача** – привить ребенку интерес к физическим упражнениям, так как они способствуют росту и физическому развитию детей, укрепляют здоровье, благотворно влияя на деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем и физическое развитие организма в целом.

Для развития двигательных качеств и обучения двигательным навыкам и умениям педагогом подбираются упражнения, исходя из возрастных возможностей учащихся и условий для проведения занятий.

Пройденный программный материал систематически повторяется. Усвоение упражнений определяется:

- Уровнем выполнения нормативов;
- Полнотой приобретённых знаний;
- Прочностью освоения двигательных навыков;
- Умением самостоятельно выполнять доступные физические упражнения.

Программа основывается на многообразии средств и методов, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма и делает доступной её для детей от 15-17 лет, независимо пола и физической подготовки.

Кроме того, особенностью данной программы является её ориентация не только на физическое развитие ребёнка, но и на сферы психического и эмоционального развития личности.

При создании данной программы изучались следующие программы по развитию двигательных качеств, школьников и методикам обучения игры в баскетболе: Литвинов В. Н. «Развитие двигательных качеств школьника», Ашмарина Б. А. «Теория и методика физического воспитания», Бальсевич В. К. «Здоровье в движении», Егоршина С. А. «Техника но не муштра».

Особенностью данной программы является её реализация в системе дополнительного образования для детей разных возрастов и различной физической подготовленности.

Основной **целью** программы является пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, приобщение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Гармоничное развитие личности ребенка в целом, профилактика алкоголизма, наркомании и асоциального поведения.

Достижение цели предполагается непосредственно связано со следующими **задачами**:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата и здоровья учащихся.
2. Воспитание волевых качеств.
3. Разностороннее развитие силовых способностей.
4. Воспитание смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства дружбы, коллективизма.
5. Воспитания привычки к систематическим занятиям, выносливости.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии от простого к сложному и рассчитан на последовательное расширение теоретических и практических умений и навыков учащихся.

Освоение программы осуществляется по уровням. В соответствии с общими целями и задачами программы на каждом освоения решаются свои специфические задачи. Каждый ребёнок проходит всё уровни, но имеет

возможность самостоятельно выбирать темы продвижения в усвоении программы в зависимости от физической подготовки, способностей, индивидуально-психологических особенностей, уровня притязаний.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое учебное тренировочное занятие. В процессе обучения используется много эффективных техник, частая смена которых способствует сохранению остроты восприятия, работоспособности и интереса на протяжении всего занятия.

Численный состав группы 15-20 учащихся. Продолжительность учебного года составляет 34 недели, два раза в неделю по 40 мин.

Общая характеристика курса.

Баскетбол является одним из базовых видов спорта рабочих программ физического воспитания учащихся в 9-11-х классах. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние; совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности. Учитывая популярность баскетбола у детей и подростков, его необходимо включать во внеурочную деятельность учащихся.

Кроме этого, баскетбол включается в мероприятия по внеклассной работе по физическому воспитанию: физкультурно-спортивные праздники, внутришкольные спортивные и внешкольные соревнования, занятия в кружках.

В содержание учебно-тренировочного процесса включает в себя:

Отработка техники передвижений и ведения мяча: передачи мяча различными способами на месте и в движении; броски мяча одной рукой, броски мяча двумя руками от груди, двумя руками с верху; вырывание, выбивание мяча; остановка шагом и прыжком. Индивидуальные и простые групповые технико-тактические взаимодействия в нападении и в защите. Двусторонняя игра по упрощённым правилам (с уменьшенным составом команд).

Описание места курса в учебном плане

Курс проходит в рамках ФГОС во внеурочное время из расчета один час в неделю. Рабочая программа рассчитана на 68 часов.

2.Содержание курса

Раздел основы знаний:

Вводное занятие: которое представляет собой инструктаж по технике безопасности в различных ситуациях.

1. *История развития обучение баскетбола.* В данном разделе изучается история происхождения и развития баскетбола в современном мире.

Раздел двигательные умения и навыки:

2. *Общая и специальная физическая подготовка*, направления на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма.

- Бег на определенные дистанции
- Силовые упражнения с партнёром
- Прыжки
- Подвижные игры

3. *Специальная физическая подготовка* – основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специальные для баскетболиста как сила.

4. *Обучение и совершенствование техники различных передач мяча партнёру.*

5. *Обучение и совершенствование навыков бросков мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением* являются основной техникой игры в баскетбол.

6. *Тактика игры в баскетбол* понимаются целесообразные индивидуальные и групповые действия баскетболистов, выполняющих определенные игровые функции.

7. *Закрепление и зачётные сдачи* в этом разделе осуществляются контрольные нормативы по пройденным темам – передачи мяча партнеру, броски.

8. *Закрепление пройденных тем и применение их на практике* изученного материала и сдач контрольных нормативов проводятся учебные игры между собой.

9. *Товарищеские игры (соревнования)* в этом разделе осуществляются выезды на различные турниры по баскетболу, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

10. *Контрольные нормативы* сдача контрольных тестов по ОФП, СФП.

11. *Итоговое занятие* проводится подведение итогов работы за год и составление тренировочного плана на лето.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса «Баскетбол», общего Федерального государственного образовательного стандарта для 6-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты :

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся, к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно - половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области физической культуры:

- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по баскетболу;
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и

личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

Метапредметные результаты :

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результат;

- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

- Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;

В области эстетичной культуры:

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

- Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

В области физической культуры:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

Предметные результаты:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения;
- Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их цели, задач и форм организации;
- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;
- Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий;

В области трудовой культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы;

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию, телосложению и правильной осанки;

- Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности;

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знание о физической культуре;

- Способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу;

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей;

4. Деятельность учителя в соответствии с программой воспитания

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности, обучение работы в творческих группах;

- Формирование представления об особенностях курса «Школьные спортивные игры 5-6 класс».

- Формирование и закрепление понимания гражданского единства, причастности к культурным и языковым традициям РФ;

- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией, инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимися примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов и упражнений для чтения и изучения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, в творческих подгруппах;

- Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся, дидактического материала, дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности учащегося (учебной, научно-познавательной, игровой, трудовой, и т.д.)
- Строительство воспитательной деятельности с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей и в соответствии с культурными и языковыми традициями и нормами нашего общества

5. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности.

№	Темы раздела	Кол-во часов	Форма занятий	Виды деятельности
1.	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности.	4	тематические учебные занятия (основы знаний спортивных игр);	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Раскрывают значение техники безопасности в спортивном зале и при проведении спортивных игр. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают

				содержание и правила соревнований.
2.	Стойки игрока.	4	тематические учебные занятия (основы знаний спортивных игр); обобщающие занятия (состязательные мероприятия: соревнования, эстафеты); занятие путешествие, экскурсия (игры на свежем воздухе, на спортивной площадке).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
3.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	4		
4.	Остановка двумя шагами и прыжком.	4		
5.	Повороты без мяча и с мячом.	4		
6.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	4		
7.	Броски в движении, с остановкой.	3		
8.	Ведение с сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	2		
9.	Броски с сопротивлением	3		

10.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)	4	соревнования, эстафеты); занятие путешествие, экскурсия (игры на свежем	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
11.	Максимальное расстояние до корзины — 6.45м.	4	воздухе, на спортивной площадке).	
12.	Тактика свободного нападения.	4	тематические учебные занятия (основы знаний спортивных игр);	
13.	Позиционное нападение (3:2) без изменения позиций игроков.	4	обобщающие занятия (состязательные мероприятия: соревнования, эстафеты); занятие путешествие, экскурсия (игры на свежем воздухе, на спортивной площадке).	
14.	Нападение быстрым прорывом (2:1).	4	тематические учебные занятия (основы знаний спортивных игр); обобщающие занятия (состязательн	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в

			ые мероприятия: соревнования, эстафеты); занятие путешествие, экскурсия (игры на свежем воздухе, на спортивной площадке).	процессе игровой деятельности
15.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.	4	тематические учебные занятия (основы знаний спортивных игр); обобщающие занятия (состязательные мероприятия: соревнования, эстафеты); занятие путешествие, экскурсия (игры на свежем воздухе, на спортивной площадке).	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
16.	Контрольные нормативы.	4	тематические учебные занятия (основы знаний спортивных игр); обобщающие занятия	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя
17.	Товарищеская игра с не знакомым соперником.	4		

			(соревновательные мероприятия: соревнования, эстафеты); занятие путешествие, экскурсия (игры на свежем воздухе, на спортивной площадке).	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
18.	Итого	68		

5. Цифровые электронные (образовательные) ресурсы.

- М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: [пЦр://ууууу.рго5У.гу/еBook5/УПен81шр!2-га 5-7кл/шс!ex.Ы!m1](http://Цр://ууууу.рго5У.гу/еBook5/УПен81шр!2-га 5-7кл/шс!ex.Ы!m1)
- В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: [пир://ту\у\у.рго8У.го/еBook8/Бап_Р12-га 10-11/шс!ex.пгт1 В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы \(серия «Текущий контроль»](http://пир://ту\у\у.рго8У.го/еBook8/Бап_Р12-га 10-11/шс!ex.пгт1 В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»)).

6. Список литературы

- Стандарт основного общего образования по физической культуре
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы
- Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха
- Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по но-

- вым стандартам»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам
- Т.А.Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым
- стандартам»)