

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Администрация Рубцовского района

МБОУ "Новоалександровская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением Классных
руководителей *М.М.*

Протокол №1
от «28» 08 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора По
УВР

Е.Н.

Гулинская Е.Н.
от «29» 08 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Волобуева М.Н.
Приказ №169
от «29» 08 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

БАСКЕТБОЛ

«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ»

2024-2025 учебный год

9-10 классы

с. Новоалександровка 2024г.

Пояснительная записка.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процента здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Не секрет, что школа на селе зачастую оказывается единственным очагом приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом. Занятия в секции предоставляют учащимся возможность дополнительного образования в области физического воспитания, а именно научиться играть в баскетбол.

Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительному образованию (секция «Спортивные игры. Баскетбол») составлена на основе «Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура» 5 - 9 классы под редакцией А.А. Кузнецова, М.В. Рыжакова, А.М. Кондакова М., Просвещение, 2012 г. и программ по организации спортивно-оздоровительной внеурочной деятельности (автор-составитель А.Н. Каюнов).

Актуальность.

Баскетбол является эффективным средством физического воспитания, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно доказали его значение, обеспечивающее эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемо для каждого человека.

Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Цель программы – создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, формирование жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы.

Программа последовательно решает **основные задачи** дополнительного физического воспитания:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «Баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; повышение работоспособности обучающихся, увеличение двигательной активности школьников;
- обучение основам техники и тактики игры;
- воспитание высоких нравственных качеств, потребности в самостоятельных и систематических занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «Баскетбол».

Данная **программа** предназначена для обучающихся 9 классов. В секцию принимаются школьники с основной группой здоровья. Группы обучающихся формируются по 12 - 15 человек для первого года обучения. Состав групп должен быть постоянным.

Рабочая программа по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол» для 9-10 классов рассчитана на 1год в объеме 34 часов в течение всего учебного года по 1 часу в неделю. Занятия проводятся в спортивном зале.

Специфика программы.

Рабочая программа по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол» введена в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках **спортивно-оздоровительного направления**. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни детей и подростков и является неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждает интерес к определенному виду спорта.

В работе с классом обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения рабочей программы по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- Научить управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
- Принимать активное участие в организации и проведении подвижных игр, игр и эстафет с элементами баскетбола, умение организовать учебную двухстороннюю игру, осуществлять судейство в учебной игре по баскетболу.
- Научить разрешать спорные проблемы во время игр, соревнований на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Воспитывать умение действовать в команде.
- Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения рабочей программы по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- Выполнять технические действия из баскетбола (технику перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведение мяча, броски в корзину); применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, уметь выделять отличительных признаки и элементы.
- Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.
- Овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.
- Расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.
- Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Метапредметными результатами освоения рабочей программы по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол» – является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты рабочей программы дополнительного образования секции «Спортивные игры. Баскетбол»):

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями: «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия». Знать историю возникновения баскетбола. Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать технику безопасности при занятиях спортивными играми, основные правила игры, жесты судей.

Владеть следующими двигательными действиями: Передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости; повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении.

Критериями успешности обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов.

Материал рабочей программы по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол» даётся в пяти разделах:

- 1) основы знаний;
- 2) общая физическая подготовка;
- 3) специальная подготовка;
- 4) показатели двигательной подготовленности;
- 5) соревновательная и судейская деятельность.

В разделе **«Основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, правилах техники безопасности и организации самостоятельных занятий различной направленности, о правилах игры и соревнований избранного вида спорта.

В разделе **«Общая физическая подготовка»** даны упражнения и другие двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определённые двигательные качества и умения.

В разделе **«Специальная подготовка»** представлен материал по развитию навыков и умений для игры в баскетбол, способствующей обучению школьников техническим и тактическим приёмам игры.

В разделе **«Показателей двигательной подготовленности»** представлены упражнения и приёмы, помогающие следить за уровнем физической подготовленности учащихся.

Учебно-тематический план рабочей программы по дополнительному образованию

№ п/п	Вид программного материала	Этапы обучения и количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
I	Теория	1	1	1	1	1
II	Общая физическая подготовка	18	16	14	12	8
III	Специальная подготовка	9	11	13	15	19
IV	Контрольные испытания	4	4	4	4	4
V	Участие в соревнованиях	2	4	6	8	12
	Общее количество часов	34	34	34	34	34

Содержание рабочей программы по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол»

(9-10 класса)

1. Основы знаний.

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию основных физических качеств. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно и со школьниками младших классов. Основы методики обучения техническим приёмам игры в баскетбол. Характеристика основных технико-тактических действий в игре в баскетбол (тактика игры в защите и в нападении, действия игроков нападения и защиты). Организация и проведение соревнований по баскетболу.

2. Общая физическая подготовка.

Старты из различных исходных положений, ускорения 50 - 60 м, повторный переменный бег на отрезках 100 - 200 м, кросс до 3000 м, челночный бег 10 × 10 м. Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки, прыжки в глубину и на возвышения до 100 см. Метание гранаты, набивного мяча из различных исходных положений (1, 2, 3 кг). Упражнения с отягощениями в висах и упорах, силовые упражнения с партнёром, упражнения с гантелями, гириями, штангой.

3. Специальная подготовка.

Передвижения в нападении и защите. Ведение мяча без зрительного контроля. Передача мяча переводом, передача мяча от головы, в тройках в движении, одной рукой снизу, в прыжке в любом направлении. Ловля мяча с полуотскока, высоко летящего мяча. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке, бросок в прыжке со средней и дальней дистанции, с преодолением сопротивления, добивание мяча, штрафной бросок. Позиционное нападение, зонная защита, двухсторонняя игра.

4. Показатели двигательной подготовленности.

Физическая подготовленность.

Физические упражнения	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20м, с	3,2	3,5	3,9	3,7	4,0	4,4
Бег 100 м, с	13,1	14,4	15,1	15,8	16,9	18,6
Челночный бег 10/10 м, с	25,0	26,0	31,0	28,6	31,0	33,0
Прыжок в длину с места, см	240	220	195	205	180	160
Подтягивание	16	13	10			
Метание гранаты 700/500 г/м	42	32	26	23	18	12

Кросс 3000/2000 м	12,00	13,30	15,00	9,10	10,10	11,00
-------------------	-------	-------	-------	------	-------	-------

Технико-тактическая подготовленность.

Технические действия	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Передача мяча в круг на стене с расстояния 2м (правой и левой попеременно) высота 150см; диаметр 30см; кол-во передач за 30с.	25	23	21	23	21	19
Броски двумя и одной рукой с места (количество попаданий из 25 бросков с дистанции 5 м, с 5 точек площадки)				13	11	10
Бросок одной рукой в прыжке (количество попаданий из 25 бросков с дистанции 4,5 м, с 5 точек площадки)	12	11	10			
Штрафной бросок (кол-во попаданий из 20 бросков любым способом.)	15	14	12	14	12	11

Методическое обеспечение программы

Формы организации деятельности учащихся на занятии: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – фронтальная, групповая и индивидуальная.

Для успешного освоения материала в секции «Баскетбол» и формирования знаний, умений и навыков учитывая возрастные, физиологические особенности обучающихся будут использоваться:

Образовательные технологии:

- Развивающие технологии;
- Игровые технологии;
- Технология коллективного взаимообучения (работа в парах) и технология сотрудничества (работа в группах);
- Информационные технологии;
- Здоровьесберегающие технологии;
- Тестовые технологии;
- Технология проблемного обучения.

Принципы обучения: индивидуальность, доступность, преемственность, результативность;

Методы обучения:

- словесные методы обучения: *описание, объяснение, беседа, разбор, комментарии и замечания;*
- наглядные методы обучения: *метод непосредственной наглядности (демонстрации), методы направленного прочувствования двигательного действия;*
- методы упражнения: *расчленено-конструктивный, сопряженного воздействия;*
- проблемные методы: *частично-поисковый, метод проекта;*

Методы воспитания:

- традиционно принятые: *убеждение, поощрение, пример;*
- инновационно-деятельностные: *проектирование, алгоритмизация;*

- неформально-личностные: *пример лично-значимых людей, пример друзей, пример близких;*
- рефлексивные: *самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности.*

Методы развития двигательной способности (воспитания):

- стандартного упражнения: *стандартно-непрерывного, стандартно-повторного;*
- переменного упражнения: *переменно-непрерывного, переменного-интервального, круговой метод;*
- игровой;
- соревновательный.

С целью построения эффективной системы педагогического контроля будут использоваться следующие методы:

- методы контроля знаний: *метод опроса, программированный метод, метод демонстрации;*
- метод контроля техники двигательных действий: *метод наблюдения, метод упражнений, вызов, комбинированный метод;*
- метод контроля за умением самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: *метод наблюдения, метод опроса, метод практического выполнения;*
- метод контроля за уровнем физической подготовленности: *тестирование + тесты из Президентских состязаний и ВФСК.*

Формы контроля:

- фронтальный;
- групповой;
- индивидуальный.

Виды контроля:

- предварительный;
- текущий;
- оперативный;
- итоговый.

Предварительный и итоговый контроль организуются только в индивидуальной форме, а текущий, оперативный проводится по группам во фронтальной, групповой и индивидуальный форме в зависимости от поставленных задач.

Поурочное планирование.

№ п/п	Тема урока	общее кол-во учеб. часов	в том числе:		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			теория	практика	
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Значение физической культуры для всестороннего развития личности.	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/
2	Общая физическая подготовка. Совершенствование техника перемещения игрока в стойке различными способами.	1		1	https://resh.edu.ru/
3	Развитие скоростных способностей средствами баскетбола. Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении.	1		1	https://resh.edu.ru/
4	Реакция организма на различные виды нагрузки. Основные приёмы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/
5	Общая физическая подготовка. Совершенствование ведения мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока.	1		1	https://resh.edu.ru/
6	Общая физическая подготовка. Совершенствование передачи мяча с отскоком от пола на месте и при встречном движении, одной рукой от плеча после ведения, одной рукой снизу на месте.	1		1	https://resh.edu.ru/
7	Правила игры в баскетбол, основные правила судейства. Жесты судей. Учебно-тренировочная игра.	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/
8	Общая физическая подготовка. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках.	1		1	https://resh.edu.ru/
9	Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Броски мяча в баскетбольную корзину в движении после двух шагов, в прыжке одной рукой с места, штрафной	1		1	https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	общее кол-во учеб. часов	в том числе:		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			теория	практика	
	бросок.				
10	Общая физическая подготовка. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках.	1		1	https://resh.edu.ru/
11	Развитие общей выносливости средствами баскетбола. Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Игра по упрощенным правилам.	1		1	https://resh.edu.ru/
12	Совершенствование защитных действий при опеке игрока без мяча и с мячом.	1		1	https://resh.edu.ru/
13	Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Совершенствование перехвата мяча, борьба за мяч после отскока от щита.	1		1	https://resh.edu.ru/
14	Тактическая подготовка: командные действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра	1		1	https://resh.edu.ru/
15	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину, добивание мяча.	1		1	https://resh.edu.ru/
16	Индивидуальные защитные действия передвижения защитника	1		1	https://resh.edu.ru/
17	Повторение защитных действий при опеке игрока без мяча и с мячом.	1		1	https://resh.edu.ru/
18	Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Игра по упрощенным правилам.	1		1	https://resh.edu.ru/
19	Совершенствование передачи мяча одной (двумя) руками с отскоком от пола.	1		1	https://resh.edu.ru/
20	Совершенствование ловли высоко летящего мяча, бросков мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	1		1	https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	общее кол-во учеб. часов	в том числе:		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			теория	практика	
21	Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Совершенствование изученных элементов игры: техники ведения мяча, ловили и передачи мяча, бросков мяча по баскетбольной корзине.	1		1	https://resh.edu.ru/
22	Совершенствование вырывания и выбивания мяча, перехвата мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		1	https://resh.edu.ru/
23	Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Совершенствование изученных элементов игры: техники ведения мяча, ловили и передачи мяча, бросков мяча по баскетбольной корзине. Тестирование.	1		1	https://resh.edu.ru/
24	Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Учебно-тренировочная игра.	1		1	https://resh.edu.ru/
25	Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Игра по упрощенным правилам.	1		1	https://resh.edu.ru/
26	Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Совершенствование изученных элементов игры.	1		1	https://resh.edu.ru/
27	Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Игра по упрощенным правилам.	1		1	https://resh.edu.ru/
28	Соревнования	1		1	https://resh.edu.ru/
29	Технико-тактическая подготовка. Тестирование. Учебно-тренировочная игра.	1		1	https://resh.edu.ru/
30	Развитие тактического мышления средствами баскетбола. Учебно-тренировочная игра с заданными тактическими действиями.	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	общее кол-во учеб. часов	в том числе:		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			теория	практика	
31	Технико-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1		1	https://resh.edu.ru/
32	Развитие тактического мышления средствами баскетбола. Учебно-тренировочная игра.	1		1	https://resh.edu.ru/
33	Развитие тактического мышления средствами баскетбола. Учебно-тренировочная игра.	1		1	https://resh.edu.ru/
34	Соревнования	1		1	

