

Комитет администрации Романовского района по образованию
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гуселетовская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза В.И. Захарова»»

«Утверждаю»

Директор

_____ Шипилова О.И.

Приказ № 64

от «31» августа 2023 года

Рабочая программа
внеурочной деятельности спортивные игры «Баскетбол»
(Двигательная активность)
для учащихся 9 -11 классов
2023-2024 учебный год

Составитель: учитель физической культуры Окунь В. С.

С. Гуселетово 2023 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи	3
Планируемые результаты освоение учебного предмета.....	3
Содержание	5
Тематическое планирование	6
Лист внесения изменений	7

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего образования, федеральных образовательных программ среднего общего образования.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Баскетбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

Основными задачами являются:

- профилактика, сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, формирование у них здорового, физически активного образа жизни;
- расширить и углубить знания о видах спорта и физкультурно-спортивной деятельности;
- формировать стойкую мотивацию для систематических занятий различными видами спорта, в частности, футболом;
- пропаганда здорового образа жизни среди детей и учащейся молодежи;
- популяризация игровых видов спорта волейбол, футбол, баскетбол;
- привитие интереса к волейболу, баскетболу и воспитание спортивного трудолюбия;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
- развитие качеств необходимых волейболисту и баскетболисту : быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и об играх в волейбол и баскетбол;
- приобретение опыта участия в соревнованиях.

Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре 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 программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися 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 учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- основы рационального питания;
 - правила оказания первой помощи;
 - способы сохранения и укрепление здоровья;
 - основы развития познавательной сферы;
 - свои права и права других людей;
 - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
 - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- должны уметь:**
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
 - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
 - заботиться о своем здоровье;
 - применять коммуникативные и презентационные навыки;
 - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
 - находить выход из стрессовых ситуаций;
 - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
 - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
 - отвечать за свои поступки;
 - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
- В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся **смогут получить знания:**
- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
 - правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
 - названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
 - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
 - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
 - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
 - основное содержание правил соревнований по баскетболу;
 - жесты баскетбольного судьи;
 - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;
- могут научиться:**
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
 - выполнять технические приёмы и тактические действия;
 - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
 - играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
 - демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
 - проводить судейство по баскетболу.

Содержание

№	Основное содержание раздела	Кол. часов
1	Основы знаний о физкультурной деятельности	1
2	Общеразвивающие упражнения	8
3	Спортивные игры (баскетбол)	25
4	Всего	34

Тематическое планирование 9-11 класс

№ п/п.	Тема занятий	Дата проведения
1	Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях по баскетболу (беседа). Теоретические занятия «Баскетбол – командная игра, спортивная игра».	
2	Общая физическая подготовка. Техника игры: ведение баскетбольного мяча правой, левой руками, попеременно на месте, в ходьбе и в беге	
3	Обучение стойкам баскетболиста. Передача и ловля мяча на месте. Двусторонняя игра по упрощенным правилам	
4	Техника: ведение баскетбольного мяча в беге, с ускорением. Двусторонняя игра.	
5	Передача мяча из-за головы, от груди. Правила игры в баскетбол. Двусторонняя игра	
6	Техника: перемещение игрока во время игры, бросок в корзину со штрафной линии. Двусторонняя игра.	
7	Техника: ведение баскетбольного мяча с ускорением, передача мяча в движении. Двусторонняя игра.	
8	Техника: ловля мяча с последующим броском в корзину. Остановка в прыжке. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Учебные игры в баскетбол 3х3	
9	Обучение технике нападения: перемещение игрока. Значение техники перемещения (беседа).	
10	Правила игры в баскетбол (дискуссия). Обучение остановке прыжком. Двусторонняя игра.	
11	Техника игры: ведение баскетбольного мяча в различных ситуациях (препятствия). Остановка шагом. Бросок в корзину после остановки.	
12	Общая физическая подготовка учащихся. Техника игры: остановка в два шага с последующим броском в корзину.	
13	Техника игры: ведение баскетбольного мяча с последующей остановкой (любой вариант); обучение поворотам (плечом вперед, назад). Двусторонняя игра.	
14	Совершенствование перемещения по площадке. Двусторонняя игра.	
15	Бросок в кольцо с 3-х очковой линии. Двусторонняя игра.	
16	Техника игры: совершенствование держания мяча двумя руками, совершенствование передачи мяча двумя руками от груди. Двусторонняя игра	
17	Совершенствование передач мяча (под головой, одной рукой от плеча с поворотом в прыжке), ведение мяча в парах, в тройках. Двусторонняя игра	
18	Упражнения для изучения и совершенствования ловли и передачи мяча в различных условиях. Двусторонняя игра.	
19	Совершенствование бросков в корзину (одной и двумя руками снизу, одной рукой от плеча). Двусторонняя игра.	
20	Упражнения для обеспечения и совершенствования отвлекающих действий. Двусторонняя игра	
21	Техника защиты: обучение и совершенствование вырывания мяча	

22	Техника: обучение и совершенствование перехватывания мяча во время передач.	
23	Техника защиты: техника выбивания мяча во время ведения. Двусторонняя игра.	
24	Техника защиты: обучение прикрытию мяча при бросках в корзину. Двусторонняя игра и самоанализ.	
25	Совершенствование ранее изученных упражнений тактики игры : ловля, ведение, броски, защита. Двусторонняя игра в стритбол.	
26	Тактика: действия двух нападающих против двух защитников. Двусторонняя игра.	
27	Быстрый прорыв (обучение и совершенствование). П/и с элементами изученных ранее упражнений.	
28	Совершенствование разыгрывания комбинаций перемещения по площадке в атаке на двоих и на троих (различные варианты). Двусторонняя игра и самоанализ.	
29	Тактика: отвлекающие действия атакующего, обманные действия.	
30	Правила игры. Жестикуляция судейства (показ, дискуссия). О.Ф.П. (силовое и скоростное развитие).	
31	Техника: ведение баскетбольного мяча, остановка прыжком с последующим броском в кольцо. Двусторонняя игра.	
32	Тактика: защиты - опека соперника. Повороты и их варианты.	
33	Совершенствование тактики игры: заслоны, опека противника (различные варианты). Совершенствование ведения баскетбольного мяча.	
34	Обучение и совершенствование бросков мяча одной и двумя руками снизу. Обучение броску мяча одной рукой от плеча с места.	

Нормативные требования по СФП

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
12 - 14 лет		
Выполнять остановку в два шага и прыжком	По технике выполнения	
Броски мяча после ведения и остановки прыжком (5 попыток)	1-3	1-3
Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Ведение мяча по прямой и с изменением направления	По технике выполнения	
Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	22 - 24	20 - 22

10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	5 - 7	5 - 7
Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	+	+
Знание простейших правил игры	+	+

Лист корректировки рабочей программы

Номер урока	Тема урока	Причина корректировки	Способ корректировки

