

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного
округа - Югры

Управление образования и молодежной политики администрации Октябрьского района
МБОУ «Андринская СОШ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
Протокол № 1
от 26 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора по ВР
Карайченцевой В.Л.
28 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом №523
от 29 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА курса внеурочной деятельности «Баскетбол» спортивно-оздоровительное направление для обучающихся 9 класса

Составитель:
Павлюченков Денис Александрович

пгт. Андра, 2023 год

Содержание рабочей программы:

1. Пояснительная записка	3
2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	4
4. Тематическое планирование.	6

Пояснительная записка

Актуальность проблемы

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. На уникальные возможности спортивных занятий в воспитании цельной, разносторонней личности обращали внимание еще великие греки – философы Сократ, Платон, Аристотель и другие. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности, однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодежи, оставляет желать лучшего. Это связано с наличием постоянно углубляющегося ***противоречия*** между возросшими адаптивно-соматическими, психологическими и генетическими возможностями современного человека с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма – с другой. Тем более возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве и юности надежной основы будущей долголетней и здоровой жизни. Главным фактором школьной спортивной жизни мы считаем внеклассную работу.

Спортивную подготовку в системе дополнительного образования детей мы рассматриваем в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств школьников. Кроме того, ***актуальность*** физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Важнейшими дидактическими ***принципами*** обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Наполняемость учебной группы по годам обучения

Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Цели:

- Совершенствование выполнения основных элементов игры в баскетбол.
- Совершенствование тактических действий в игре.

Задачи:

1. Содействовать укреплению здоровья детей
2. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.
3. Научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результаты освоения обучающимися программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

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.

В основу изучения курса внеурочной деятельности «Шахматы» положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. Воспитательные результаты внеурочной деятельности оцениваются по трём уровням.

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые не обязательно должны быть положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых немислимо существование гражданина и гражданского общества.

Программа предусматривает вариативные формы контроля уровня освоения обучающимися содержания разделов (тем):

- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч

Содержание курса внеурочной деятельности

Формы организации:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, товарищеские встречи

1. «Теоретическая подготовка»

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.

2. «Общая физическая подготовка»

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка.

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц

Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»

- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

3. «Техническая подготовка»

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления,

скорости, высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

4. «Тактическая подготовка»

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Тестирование, контрольные испытания

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

Тематическое планирование

9 класс

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	«Теоретическая подготовка»	5
2	«Общая физическая подготовка»	9
3	«Техническая подготовка»	17
4	«Тактическая подготовка»	3
	Всего часов	34

9 класс

Раздел (с указанием часов)	Кол-во часов	Название темы занятия	Дата проведения	
			План	Факт
Теоретическая подготовка» (1ч).	1	Инструктаж поОТ и ТБ (И.О.Т. №019) Официальные правила баскетбола FIBA		
«Общая физическая подготовка» (9ч)	1	ОРУ для всех групп мышц. Передача мяча в парах		
	1	ОРУ. Учебная игра. Ведение мяча правой, левой рукой		
	1	ОРУ. Ряд беговых упражнений. Передача мяча в тройках		
	1	ОФП. Комплекс прыжков. Восьмерка		
	1	ОРУ. Силовая тренировка. Броски со средней дистанции		
	1	ОФП. Ряд упражнений на координацию. Передача мяча в парах		
	1	ОФП. Учебная игра		
	1	ОФП. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Восьмёрка		
«Техническая подготовка» (5ч)	1	Бег на длинные дистанции с ускорением		
	1	ОФП. Работа с мячами в парах		
	1	ОРУ. Учебная игра		
	1	ОФП. Челночный бег		
	1	ОРУ. Скакалка. Турник. Отжимание		
Теоретическая подготовка» (1ч).	1	Инструктаж поОТ и ТБ (И.О.Т. №019) Учебные игры.		
«Техническая подготовка» (1ч)	1	ОФП. Передача мяча в парах		
Теоретическая подготовка»(1ч).	1	ОРУ. Учебная игра		
«Техническая подготовка» (11ч)	1	Передача мяча в грудь, в пол, за спиной		
	1	ОФП. Комплекс прыжков		
	1	Передача мяча в грудь, в пол, за спиной		
	1	ОРУ. Ряд беговых упражнений		
	1	ОФП. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Восьмёрка		
	1	Передача мяча в грудь, в пол, за спиной		

	1	ОФП. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Восьмёрка		
	1	Два шага бросок. Передача мяча в движении		
	1	Два шага бросок. Передача мяча в движении		
	1	ОРУ. Ряд беговых упражнений. Восьмерка.		
	1	Два шага бросок. Передача мяча в движении		
Теоретическая подготовка» (2ч).	1	ОРУ. Учебная игра.		
	1	ОРУ. Учебная игра. Передача мяча в грудь, в пол, за спиной, передачи в движении		
«Тактическая подготовка» (3ч)	1	Передача мяча в грудь, в пол, за спиной, передачи в движении		
	1	Передача мяча в грудь, в пол, за спиной, передачи в движении.		
	1	Товарищеская игра.		
	34	ИТОГО		