

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа имени Кыргыз Идама села Нарын Эрзинского кожууна Республики Тыва

СОГЛАСОВАНО
ЗДВР *Седипкова* Седипкова О.Б.
от « 29 » августа 2023г



Рабочая программа
по внеурочной деятельности «Баскетбол»
для 8, 9 классов

Составитель: учитель физической культуры
Куулар Аяс Антольевич

Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП.

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа относится к физкультурно-спортивному направлению и рассматривается как одна из ступеней формирования художественно - эстетического воспитания школьников. Данная программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ФГОС ОО. Курс проводится в рамках общекультурного направления внеурочной деятельности.

Нормативно - правовой базой для составления программы послужили следующие документы:

Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р

«Концепция развития дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020).

Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».

[СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях"](#).

Устав МБОУ СОШ имени Кыргыз Идама села Нарын Эрзинского кожууна.

Образовательная программа МБОУ СОШ имени Кыргыз Идама села Нарын Эрзинского кожууна на 2023-2024 учебный год.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Новизна заключается во введении в программу психологической подготовки для определения амплуа каждого занимающегося

Актуальность программы: для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительные особенности:

Баскетбол – один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия Баскетболом улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве.

Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство

ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Цель программы: овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий баскетболом.

В соответствии с целью данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Обучающие задачи:

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча.

2. Развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

Программа направлена на реализацию следующих **принципов:**

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения программы вокального кружка

Предметные результаты освоения физической культуры:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий,

корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Метапредметные результаты освоения физической культуры:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

-Регулятивные УУД:

-Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- Проговаривать последовательность действий во время занятий;

-Учиться работать по определенному алгоритму;

-Адекватно воспринимать оценку учителя.

-Познавательные УУД:

-Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;

-Определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-Активно включаться в процесс по выполнению заданий;

-Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

-Коммуникативные УУД:

-Умение оформлять свои мысли в устной форме;

-Слушать и понимать речь других;

-Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;

-Участвовать в коллективном обсуждении.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы «Баскетбол – путь к здоровью» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;

- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;

-проявления высокой самостоятельности;

- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;

-умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать:

– основы истории развития баскетбола в России;

– сведения о строении и функциях организма человека;

- правила игры в баскетбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

- выполнять бег 30 м на время.
- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- выполнять бег 30 м /5х6/
- выполнять ведение мяча в движении шагом.
- выполнять броски мяча.

Формы контроля освоения образовательной программы

- Текущий: наблюдение, тестирование, учебная игра.
- Итоговый: учебная игра, соревнования

2.Методическое обеспечение программы.

Применяемые методы:

- Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, и т.д.
- Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.
- Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы, круговой тренировки, дифференцированный.

Для реализации программы используются **технологии:**

- √ Игровая
- √ Группового взаимодействия
- √ Личностно-ориентированная
- √ Проблемного обучения
- √ Проектная

Программа рассчитана на 2 часа в неделю на 1 год для учащихся 14-17 лет. Всего 68 часов в году.

СОДЕРЖАНИЕ

Основы знаний о физической деятельности

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятий физическими упражнениями.

Способы физической деятельности

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

ОФП

Развитие силовых способностей: комплексы Общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Технико-тактическая подготовка

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Упражнения без мяча:** основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.
- **Упражнения с мячом:** ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.
- **Тактические действия:** групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.
- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Психологическая подготовка предусматривает проведение тестов и аутотренин.

Технико-тактическая подготовка

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Действия без мяча:** прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения; перевод с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке; остановка в шаге;
- **Ловля мяча:** от пола (с отскока и полукотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом;
- **Передача мяча:** одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке;
- **Ведение мяча:** на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола;
- **Бросок мяча в корзину:** двумя руками снизу (выполнение штрафного броска) и от груди в движении после двух шагов; одной рукой после ловли мяча и после ведения;
- **Тактические действия:** индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч); командные действия в нападении («быстрый прорыв»);
- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Психологическая подготовка (4 часа): тесты и аутотренинги.

Календарно-тематическое планирование «Баскетбол» для 8 классов

№	Количество часов	Тема занятия	Сроки	
			По плану	Факт
1,2	2	Техника безопасности. Баскетбол- история развития. Контрольные испытания.	04.09 11.09	
3,4	2	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	18.09 25.09	
5,6	2	Техника передачи одной рукой от плеча	02.10 09.10	
7,8	2	Передача двумя руками над головой	16.10 23.10	
9,10	2	Техника передач двумя руками в движении	13.11 20.11	
11, 12	2	Техника броска после ведения мяча	27.11 04.12	
13, 14	2	Техника поворотам в движении	11.12 18.12	
15, 16	2	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	25.12 08.01	
17, 18	2	Техника броскам в движении после ловли мяча	15.01 22.01	
19, 20	2	Техника броскам в прыжке с места	29.01 5.02	

21, 22	2	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	12.02 19.02	
23, 24	2	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	26.02 04.03	
25, 26	2	Учет по технической подготовке	11.03 18.03	
27, 28	2	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	01.04 08.04	
29, 30	2	Техника ведения и передач в движении	15.04 22.04	
31, 32	2	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	29.04 06.05	
33, 34	2	Итоговые занятия	13.05 20.05	

Календарно-тематическое планирование «Баскетбол» для 9 классов

№	Количество часов	Тема занятия	Сроки	
			По плану	Факт
1,2	2	Техника безопасности. Баскетбол- история развития. Контрольные испытания.	01.09 08.09	
3,4	2	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	15.09 22.09	
5,6	2	Техника передачи одной рукой от плеча	29.09 06.10	
7,8	2	Передача двумя руками над головой	13.10 20.10	
9,10	2	Техника передач двумя руками в движении	27.10 10.11	
11, 12	2	Техника броска после ведения мяча	17.11 24.11	
13, 14	2	Техника поворотам в движении	01.12 08.12	
15, 16	2	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	15.12 22.12	
17, 18	2	Техника броскам в движении после ловли мяча	29.12 12.01	
19,	2	Техника броскам в прыжке с места	19.01 26.01	

20				
21, 22	2	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	02.02 09.02	
23, 24	2	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	16.02 01.03	
25, 26	2	Учет по технической подготовке	15.03 22.03	
27, 28	2	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	05.04 12.04	
29, 30	2	Техника ведения и передач в движении	19.04 26.04	
31, 32	2	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	17.05 24.05	
33, 34	2	Итоговые занятия		

Список литературы для педагогических работников:

1. Стандарт общего образования по физической культуре.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11-х классов. – М.: Просвещение, 2012
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского Москва 2011
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2010
5. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010 7. Методический журнал «Физическая культура в школе»

Список литературы для обучающихся:

1. Учебник для учащихся 5-9 х классов М.Я. Виленский .Москва Просвещение 2012г
2. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту.
3. Олимпийский учебник. П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва Москва ООО «Планета» 2013г

Список литературы для родителей:

1. Стандарт общего образования по физической культуре.
2. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2010

Пронумеровано, прошнуровано

и скреплено печатью 12 листов

« 31 » 08 2023 г.

Директор школы Д.М. Дамын



