Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

Тюкалинского муниципального района Омской области

«Гимназия г.Тюкалинска»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на кафедре воспитания,  дополнительного образования  и охраны здоровья  МОБУ Гимназия  г. Тюкалинска  Протокол № 1  от 30 августа 2023 г. | ПРИНЯТО  на Педагогическом совете МОБУ Гимназия г. Тюкалинска  Протокол № 11  от 30 августа 2023 г. | УТВЕРЖДАЮ Директор  МОБУ Гимназия г.Тюкалинска\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.С. ТарасоваПр. № 315 от 30 августа 2023 г. |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Рабочая программа

Курса внеурочной деятельности

«Баскетбол»

для 9 классов

на 2023-2024 учебный год

Количество часов в неделю (год): 1 час (34 часа)

Авторы-составители:   
Лесенков Сергей Сергеевич, учитель физической культуры, 1 квалификационная категория.

Тюкалинск – 2023

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 9 классах.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт;
* СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
* Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
* Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
* О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).
* ООП ООО МОБУ Гимназия г.Тюкалинска, утверждённая приказом директора МОБУ Гимназия г. Тюкалинска № 315 от 30.08.2023 г.

**Цель и задачи обучения**, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель конкретизирована следующими задачами:**

* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
* популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
* формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
* обучение технике и тактике игры в баскетбол;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
* воспитание моральных и волевых качеств.

**Целью** реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты.**

*Обучающиеся научатся*

 ∙ владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.

 ∙ способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.

∙ умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

∙ владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.

∙ владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

∙ умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты**.

*Обучающиеся научатся*

 ∙ понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

∙ уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности. В области трудовой культуры: ∙ добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий

∙ владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса, уважения.

∙ владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

**Предметные результаты.**

*Обучающиеся научатся*

∙ знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами; ∙ 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 занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности.

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

∙ способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

∙ способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.

∙ способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.

∙ составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

*Регулятивные УУД:*

*Обучающиеся научатся*

*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

* *проговаривать* последовательность действий;
* уметь *высказывать*своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *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:*

*Обучающиеся научатся*

* 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 учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Содержание тем занятий** | Общее количество часов | Основные виды  внеурочной  деятельности | Основные формы организации занятий | **Теория** | **Практика** |
| **Раздел 1. Основы знаний: (4 часа)** | | | | | | |
| 1 | Правила техники безопасности. Развитие баскетбола в России. | 1 | Рассказ.  Выполнение заданий под контролем учителя;  Спортивные и подвижные игры; | Практические занятия. | 0,5 | 0,5 | **Раздел 1: (количество часов)** |
| 2 | * Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. | 1 | Рассказ.Спортивные и подвижные игры; | Практические занятия.  Обучающие и двусторонние игры. | 0,5 | 0,5 |  |
| 3 | * Правила судейства соревнований по баскетболу. | 1 | Рассказ.  Выполнение заданий под контролем учителя;  Спортивные и подвижные игры; | Подвижные игры;  Практические занятия. | 0,5 | 0,5 |  |
| 4 | * Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. | 1 | Спортивные и подвижные игры;  Рассказ. | Практические занятия.  Обучающие и двусторонние игры. | 0,5 | 0,5 |  |
| **Раздел 2. Техническая подготовка: (21 час)** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | * Передвижение в стойке баскетболиста. | 1 | Самостоятельное выполнение заданий;  Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия. | 0,5 | 0,5 |
| 6 | * Остановка прыжком после ускорения. | 1 | Показ;  Рассказ.  Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия. | - | 1 |
| 7 | * Повороты в движении. | 1 | Выполнение заданий под контролем учителя;  Спортивные и подвижные игры; | Практические занятия.  Обучающие и двусторонние игры. | 0,5 | 0,5 |
| 8 | * Имитация защитных действий против игрока нападения. | 1 | Показ;  Рассказ.  Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия. | 0,5 | 0,5 |
| 9 | Техника ведения мяча. | 1 | Показ;  Рассказ.  Самостоятельное выполнение заданий; | Эстафеты;  Практические занятия; | - | 1 |
| 10 | Выполнение ловли мяча различными способами | 1 | Выполнение заданий под контролем учителя;  Спортивные и подвижные игры; | Подвижные игры;  Практические занятия. | - | 1 |
| 11 | Выполнение передачи мяча двумя руками | 1 | Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия. | - | 1 |
| 12 | Выполнение передачи мяча одной рукой | 1 | Показ;  Рассказ.  Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия. | 0,5 | 0,5 |
| 13 | Бросок мяча одной от плеча | 1 | Самостоятельное выполнение заданий;  Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия. | - | 1 |
| 14 | Бросок мяча двумя руками из-за головы | 1 | Спортивные и подвижные игры; | Практические занятия.  Обучающие и двусторонние игры. | - | 1 |
| 15 | Многократное выполнение технических приемов. | 1 | Спортивные и подвижные игры; | Обучающие и двусторонние игры; | - | 1 |
| 16 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 1 | Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия; | - | 1 |
| 17 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | 1 | Самостоятельное выполнение заданий;  Выполнение заданий под контролем учителя; | Эстафеты;  Практические занятия; | - | 1 |
| 18 | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | 1 | Спортивные и подвижные игры;  Показ;  Рассказ. | Практические занятия.  Обучающие и двусторонние игры. | - | 1 |
| 19 | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. | 1 | Выполнение заданий под контролем учителя;  Спортивные и подвижные игры; | Практические занятия.  Обучающие и двусторонние игры. | 0,5 | 0,5 |
| 20 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 1 | Самостоятельное выполнение заданий;  Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия. | - | 1 |
| 21 | Штрафной бросок | 1 | Показ;  Рассказ.  Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия.  Обучающие и двусторонние игры. | 0,5 | 0,5 |
| 22 | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | 1 | Самостоятельное выполнение заданий; | Эстафеты;  Практические занятия; | - | 1 |
| 23 | Защитные стойки. Защитные передвижения. | 1 | Показ;  Рассказ.  Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия; | 0,5 | 0,5 |
| 24 | Учебная игра | 1 | Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия; | - | 1 |
| 25 | Учебная игра. | 1 | Спортивные и подвижные игры; | Товарищеские встречи.  Обучающие и двусторонние игры; | - | 1 |
| **Раздел 3. Тактическая подготовка: (9 часов)** | | | | | | |
| 26 | * Защитные действия при опеке игрока без мяча. | 1 | Показ;  Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия. | 0,5 | 0,5 |
| 27 | * Защитные действия при опеке игрока с мячом. | 1 | Самостоятельное выполнение заданий;  Выполнение заданий под контролем учителя; | Подвижные игры;  Практические занятия. | 0,5 | 0,5 |
| 28 | * Перехват мяча. | 1 | Самостоятельное выполнение заданий;  Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия. | - | 1 |
| 29 | * Вырывание мяча. * Выбивание мяча. | 1 | Спортивные и подвижные игры;  Показ;  Рассказ. | Практические занятия.  Обучающие и двусторонние игры. | - | 1 |
| 30 | * Быстрый прорыв. | 1 | Показ;  Рассказ.  Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия. | 0,5 | 0,5 |
| 31 | * Командные действия в защите. | 1 | Показ;  Рассказ.  Самостоятельное выполнение заданий; | Эстафеты;  Практические занятия; | - | 1 |
| 32 | * Командные действия в нападении. | 1 | Показ;  Рассказ.  Самостоятельное выполнение заданий; | Эстафеты;  Практические занятия; | - | 1 |
| 33 | * Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. | 1 | Самостоятельное выполнение заданий;  Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; | - | 1 |
| 34 | Итоги прошедшего спортивного года. | 1 | Спортивные и подвижные игры; | Обучающие и двусторонние игры; | 0,5 | 0,5 |
| **Итого: 34 часа** | | | | | **7,5 часов** | **26,5 часов** |

**Содержание курса**

Программа состоит из относительно самостоятельных разделов, каждый из которых предполагает организацию определенного вида внеурочной деятельности учащихся и направлена на решение педагогических задач.

**Теоретическая подготовка**

Развитие баскетбола в России.

* Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
* Физическая подготовка баскетболиста.
* Техническая подготовка баскетболиста.
* Тактическая подготовка баскетболиста.
* Психологическая подготовка баскетболиста.
* Соревновательная деятельность баскетболиста.
* Организация и проведение соревнований по баскетболу.
* Правила судейства соревнований по баскетболу.
* Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

**Техническая подготовка**

1. Упражнения без мяча

* Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
* Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

• с разной скоростью;

• в одном и в разных направлениях.

* Передвижение правым – левым боком.
* Передвижение в стойке баскетболиста.
* Остановка прыжком после ускорения.
* Остановка в один шаг после ускорения.
* Остановка в два шага после ускорения.
* Повороты на месте.
* Повороты в движении.
* Имитация защитных действий против игрока нападения.
* Имитация действий атаки против игрока защиты.

**Ловля и передача мяча**

* Двумя руками от груди, стоя на месте.
* Двумя руками от груди с шагом вперед.
* Двумя руками от груди в движении.
* Передача одной рукой от плеча.
* Передача одной рукой с шагом вперед.
* Передача одной рукой с отскоком от пола.
* Передача двумя руками с отскоком от пола.
* Передача одной рукой снизу от пола.
* То же в движении.
* Ловля мяча после полуотскока.
* Ловля высоко летящего мяча.
* Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
* Ловля катящегося мяча в движении.

**Ведение мяча**

* На месте.
* В движении шагом.
* В движении бегом.
* То же с изменением направления и скорости.
* То же с изменением высоты отскока.
* Правой и левой рукой поочередно на месте.
* Правой и левой рукой поочередно в движении.
* Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

**Броски мяча**

* Одной рукой в баскетбольный щит с места.
* Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
* Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
* Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
* Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
* Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
* Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
* В прыжке одной рукой с места.
* Штрафной.
* Двумя руками снизу в движении.

**Тактическая подготовка**

* Защитные действия при опеке игрока без мяча.
* Защитные действия при опеке игрока с мячом.
* Перехват мяча.
* Вырывание мяча.
* Выбивание мяча.
* Быстрый прорыв.
* Командные действия в защите.
* Командные действия в нападении.
* Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Подвижные игры баскетбольной направленности.**

Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов».

«Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод», «Солнышко».

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится».

Курс адресован обучающимся 9 классов общеобразовательной школы. Количество детей на занятиях не менее 10 человек. Программа рассчитана на 34 часа, занятия проводятся 1 час в неделю. Содержание программы предусматривает тесное сотрудничество с «Детско-юношеским центров», «Центром по делам молодежи, физической культуры и спорта».

**Виды деятельности:**

- Самостоятельное выполнение заданий;

- Выполнение заданий под контролем учителя;

- Спортивные и подвижные игры;

- Показ;

- Рассказ.

**Формы деятельности:**

- Практические занятия;

- Эстафеты;

- Подвижные игры;

- Обучающие и двусторонние игры;

- Товарищеские встречи.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» является частью ООПОООМОБУ Гимназия г.Тюкалинска, утверждённой приказом директора МОБУ Гимназия г.Тюкалинска №330 от 31 августа 2022 г.

Промежуточная аттестация – контрольные тесты.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Критерии оценки деятельности учащихся**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тесты** | **Этап** | **Оценка** | | | | | |
| **«5»** | | **«4»** | | **«3»** | |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** |
| 1 | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м).  Отрезок 15 м. туда и обратно | Нач. | 8,8 | 9,8 | 9,0 | 10 | 9,3 | 10,3 |
| Кон. | 8,5 | 9,5 | 8,8 | 9,7 | 9,0 | 10 |
| 2 | Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек). | Нач. | 8,3 | 8,6 | 8,5 | 8,8 | 8,8 | 9,0 |
| Кон. | 8,1 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 9,0 |
| 3 | Штрафной бросок (из 10 бросков). | Нач. | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Кон. | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 4 | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток). | Нач. | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| Кон. | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| 5 | Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз). | Нач. | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| Кон. | 21 | 20 | 19 | 18 | 18 | 17 |